

# دانا کا دستور خوان

2014

اپریل

## پاک سوسائٹی

[www.paksociety.com](http://www.paksociety.com)

صحت کا  
خزانہ



BAKE  
PARLOR

# بیکے پارلر گلک اینڈون کونٹیسٹ

2 in 1  
مکس میکرونی

## مزرے دار Menu... شاندار 120 انعامات۔

Snack Parlor	American Parlor	Desi Parlor	Chinese Parlor
• سمورہ میکرونی	• سینون اسپاگس میکرونی	• ہائی میکرونی	• حانت اینڈ سار نوڈلز
• چاٹ میکرونی	• میٹ بال اسٹیکس	• بریانی میکرونی	• چکن چلی اسٹیکس
• افغانی آتش میکرونی	• چکن وٹیکس	• اچاری میکرونی	• چکن ہوا سن اسٹیکس
• کباب میکرونی	• لمبیا اسٹیکس	• جلیبی میکرونی	• چکن منچرین
BBQ Parlor	Italian Parlor	Russian Parlor	
• ٹنگہ میکرونی	• لڑائی	• شاہک میکرونی	
• باربی کیو میکرونی			

اشتہار میں دیئے گئے بیک پارلر 2 in 1 ریسی مکسز میں سے اپنی من چاہی ریسی پکا کرنے صرف ان کے بہترین ذائقوں سے لطف اندوز ہوں بلکہ قرعہ اندازی کے ذریعے انعام کے حقدار بھی کہلائیں۔

Contest میں حصہ لینے کا طریقہ:

۱۔ استعمال شدہ بیک پارلر 2 in 1 ریسی مکس کا خالی ٹکٹ اپنے شائق کارڈ کی کاپی اور مکمل پتے کے ساتھ پوسٹ بکس نمبر 8305 کورنگی، کراچی پر روانہ فرمائیں اور لکی ڈراما میں شامل ہو جائیں۔

۲۔ آپ بیک پارلر فیس بک پیج اور [consumers@bakeparlor.com](mailto:consumers@bakeparlor.com) پر E-mail کر کے بھی لکی ڈراما میں شامل ہو سکتے ہیں۔

ہر ایک ٹکٹ کو ایک انٹری گنا جائیگا۔۔۔۔۔ یعنی

جتنی زیادہ انٹریز اتنے ہی زیادہ جیتنے کے مواقع۔

میگا گولڈ پرائز جیتنے کے لئے بیک پارلر 2 in 1 کی ہی ریسی مکس سے کوئی بھی نئی پاستا ڈش بنائیں اور اس کی ریسی لکھ کر خالی ٹکٹ کے ہمراہ ہمیں روانہ فرمائیں۔ اور شامل ہو جائیں لکی ڈراما میں۔۔۔۔۔

میگا گولڈ پرائز لکی ڈراما کی تاریخ 15 April 2014 ہے۔

### Gift Hamper

اسماء ولی الدین (کراچی)  
افتخار احمد (کراچی)  
ایم فرحان (حیدرآباد)  
ایم شبیر (کراچی)  
نواز علی (حیدرآباد)  
نور جہاں (میرپور خاص)  
پروین عطا (کراچی)  
راجہ مجاہد (ساہیوال)  
صوفیہ بیگم (فیصل آباد)  
وسیم فیروز (میرپور خاص)  
یاسمین احمد (کراچی)

### Dawlance Microwave Oven 115'

ہما عمر (لاہور)

### Westpoint Fryer

ارم فرحان (لاہور)  
ایم خالد قریشی (کراچی)  
شکیلہ یوسفی (کراچی)

### Q Mobile E-70

ایم سلیم خان (کراچی)  
رمشا عدیل (کراچی)  
سیماب بدر (کراچی)  
عروج سعادت (کراچی)

### شرائط و ضوابط

- ۱۔ اس انکم کے سلسلے میں کوئی کافیلڈ ٹی اور کافیلڈ چائے نہیں دیا جائے گا۔
- ۲۔ کوئی یا انکم کسی بھی مدت کے لئے بیک پارلر میں شامل نہیں ہو سکتا۔
- ۳۔ انعامات کے حقدار انعامات سے قبل انعامات سے قبل ہوتے ہیں۔
- ۴۔ کوئی سے دہرے افراد، انعامات کے حقدار کو انعامات کے حقدار کے انکم میں شرکت کے الٹ نہیں۔
- ۵۔ مکمل پتے، فون نمبر، شناختی کارڈ کے بغیر انعامی مسودہ کر دیا جائے گی اور لکی ڈراما میں شامل نہیں کی جائے گی۔



Mega Prize  
Gold Biscuits



# ڈالڈا کا ستر حوات

## فہرست

### شہر نامہ

94 وطن عزیز میں منعقدہ سماجی اور ثقافتی تقاریب

### گہواری

80 ایلو میٹم کے برتن  
81 وال پیپر  
84 غرش کیسا ہو

### میرے بچپن کے دن

86 نمبولیاں کریں جوؤں کا خاتمہ

### رخِ زیبا

74 موسم بہار کو خوش آمدید  
76 اچلی دھوپ کے نرالے اجالے  
77 خوش رنگ ملبوسات  
78 9 طرح کے برش  
79 چہرہ چاند کا در پیچہ

### باغبانی

85 اپنے ویران سے باغچے میں...



92

### سیر و سیاحت

آسٹریا، سوئٹزر لینڈ اور جرمنی



### سایپیز سیکشن

35	سیت ہاؤس ڈھنگی
36	پیشہ ورانہ
37	بیل (ڈکھن) اور
38	پاکستان
39	پیشہ
40	ڈاکٹر کیس
41	پاکستان
42	ریجنل
43	فریڈکس کا
44	مرکز چائنہ
45	پاکستان
46	نورنگ
47	مرکز کی کتاب
48	ڈاکٹر کی
49	پاکستان
50	پاکستان
51	پاکستان
54	آلوہا
55	پاکستان
56	پاکستان
57	پاکستان
58	پاکستان
59	پاکستان
60	پاکستان
61	پاکستان
62	پاکستان
63	پاکستان
64	پاکستان
65	پاکستان
66	پاکستان



### صحت عامہ

12 کچھ حیرت نہیں اگر...  
13 کون سا ڈاکٹر پلان  
16 وہا کو عادت نہ بنائے  
18 ہنر چائے  
20 یوگا  
22 کوکیز ڈائنس  
71 کھائیں ایسی غذائیں

### کالہ صحت اخراجات

26 مچھلی دماغ کی بہترین غذا بھی  
28 اسٹراپیڈ...  
30 پینٹا

### ریسیل پھل

30 اسٹراپیڈ

### مستقل سلسلہ

10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
82 ڈالڈا کی وائٹری سروس  
87 غزل  
88 افسانہ  
98 ستاروں کی محفل

### یہ شیف ہمارے

72 مسیہ تبیل

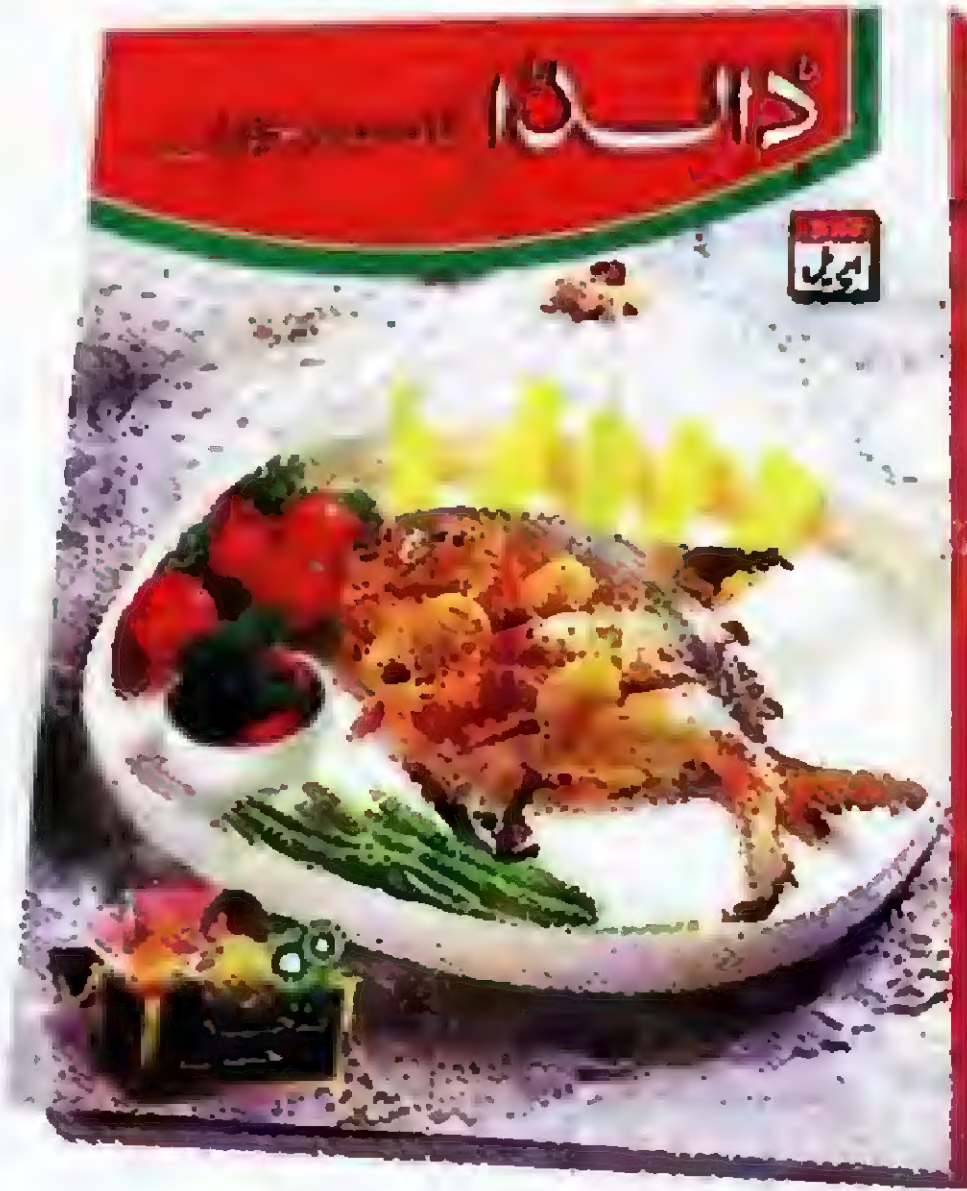
### لائٹ، کیمرو، ایکشن

90 عشق کا محو



## اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 38، اپریل 2014



معزز قارئین!

السلام علیکم

ہم ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہمارے اور آپ کے خاص شمارے ایڈیٹری اسٹیل کی اس بے پناہ پسندیدگی کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے بے تحاشہ پیغامات نے ہماری روز و شب کی انتھک محنت اور تھک چکوں کی صحیح معنوں میں تھکن اتار دی۔ پاکستان وہ خوش نصیب ملک ہے جہاں مارچ اور اپریل میں بہار اپنے پورے جوہن پر ہوتی ہے۔ تو جہاں یہ پیغام بہار چمکتے پھولوں کی خوشبو لے کر آتا ہے، وہیں کھلتے چہرے بھی ساتھ ساتھ نوید دیتے ہیں کہ یہ شمارہ محنت کا خزانہ لے کر آیا ہے۔

آج کے تیز ترین دور میں ہر شخص نے کھانے کے معاملے میں اپنی پسند اور عادات کو اپنی مصروفیات کے حساب سے بدل لیا ہے۔ چلتے پھرتے ناقص اور ہلکی کواٹی کے کچی تیل میں بنی ہوئی بازاری اشیاء کا رجحان کچھ زیادہ ہی چل نکلا ہے۔ اور مزے کی بات یہ ہے کہ بازاری کی بنی ہوئی چیزیں آپ کا بجٹ بھی آؤٹ کر رہی ہیں، کیونکہ ان کے دام آسمانوں سے باتیں کر رہے ہیں اور انہیں کھانے کے بعد طبیعت کی خرابی کے باعث ڈاکٹروں کی بھاری بھر کم فیسیں الگ دینی پڑ رہی ہیں۔

چاہے ہم کتنے بھی معروف ہوں، جان ہے تو جہاں ہے، اسی لئے سب سے پہلی ترجیح اپنی صحت کو دیتے ہوئے ڈالدا کی خالص مصنوعات کا استعمال اپنے کھانوں کا لازمی جز بنائیے اور اب خاص طور پر آپ کے لئے ڈالدا نے اپنی تمام مصنوعات پر ہیلتھ شیلڈ (Health Shield) لگا دی ہے جو کہ واضح طور پر بتا رہی ہے کہ ڈالدا میں نہ صرف وٹامن اے، ڈی اور ای شامل ہے بلکہ ساتھ ساتھ اس میں Antioxidants اور Omega 3 & 6 بھی شامل ہے۔ جو ڈالدا کی قدرتی غذائیت کو محفوظ رکھتے ہوئے آپ کو مکمل صحت فراہم کرتے ہیں۔

تو آئیے آج سے عہد کرتے چلیں کہ سب سے بڑھ کر اپنی صحت کا خیال رکھیں کے ناقص اور کھلے تیل کی بجائے ڈالدا کی صحت بخش مصنوعات کا استعمال کر کے اپنے کھانوں کو مکمل صحت اور غذائیت سے بھرپور بنائیں گے۔ کیونکہ ڈالدا ہی رکھتا ہے آپ کی صحت کا خاص خیال۔

اسی طرح ڈالدا کا دسترخوان بھی اس شمارے میں اپنے ہر آرٹیکل اور ترکیب کے ذریعے آپ کو مکمل صحت کی آگاہی دے رہا ہے۔ آپ کی پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے اس مرتبہ جو مضامین شامل کئے گئے ہیں، ہمیں امید ہے کہ وہ آپ کو پسند آئیں گے اور ذریعہ نظر ڈالدا کا دسترخوان ڈالنے اور صحت کا سفر طے کرنے میں آپ کا معاون و مددگار ہوگا۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

سرورق بیکڈنش

پبلشر  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر

عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 Floor, گلشن سیتھ، خیابان رومی،

پلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

انتباہ: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریریں کے علاوہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ ایڈیٹری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے۔

اور نہ ہی کسی اور محل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بائزر جنرل ڈی مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈسٹری بیوٹر کرنا شروع کیا۔



# آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر ڈائری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے مزید سے حلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہم سارے کی جان بھی ہیں اور جو ہمارا دل بھی جیت چکی ہیں۔ ڈالڈا کا مضمون مجھ سے اکثر غراب ہو جاتا تھا مگر اب جس مہارت سے آپ نے بتایا ہے ویسے بتایا تو اچھا بھلا بن گیا۔ کتنا سرفراز و سلا دور دل اور گرین بیف نے ہمارا دیک اینڈ بھر پور بنادیا۔ اس کے علاوہ لائف کیمرہ ایکشن کے انٹرویوز بہت مختلف اور اچھے تھے۔

سیر و سیاحت کے مضامین بھر پور تھے کراچی کی عمارتوں کا فن تعمیر تو لا جواب ہی ہے مگر بنگلہ دیش اور راجستھان کے مناظر بھی تو سیر حاصل ہیں۔ لگا ہیں خیرہ ہوتی ہیں انہیں ویڈیوز میں دیکھ کر اور شاباشی ہے آپ کو کہ ایسے اچھے مقامات کی سیر سرد رو غلیل... راوی پٹنڈی کرادی۔

ہٹکارے دار کا جرجا اچار کی ترکیب بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ آج سے بازاری اچار گھر میں آنا بند ہی کیجئے۔ آمنا... شہد و آدم

اسٹار ہیفز سے ملاقاتیں اچھی لگیں کہنے کو یہ عام سی بات ہے لیکن آپ کی صحافیانہ اپروچ نے اس بار بین الاقوامی شہرت یافتہ ہیفز کے کچھ میں اڑان بھری اور آپ لے آئیں ٹھٹھا اس اور مولٹو مار یونک کو اپنے صفحات میں، واہ کیا کہنے ہیں آپ کے۔ ان کا رکی اور غیر رکی تعارف ہمیں اچھا لگا۔

گھر داری اور چنگل جان ہیں رسالے کی ریسیچر دل خوش کر دینے والی ہوں، ڈالڈا دار ہوں اور سمجھا کر لکھی جائیں تو اس فن میں ڈالڈا کا دسترخوان ہی کیسا نظر آتا ہے۔

گھر داری کے مضامین میں جراثیم کی آنکھ بھولی اچھا اور معلوماتی مضمون ہے۔ گھر کی دلیز میں ونڈ چائمر سے متعلق معلومات ملی۔ اشیاء کی مانی میں دوسری سے نجات مل گئی اور کاغذی پیراکن دیوار کے، میں نئے نئے آرائشی نقشے مل گئے۔ رسالہ مہنگا تو تھا مگر اس قدر ورائٹی والے مضامین کہیں اور نہیں ملتے اس لئے کوئی بات نہیں ہم ڈالڈا کا دسترخوان ہی خریدنے میں خوشی محسوس کرتے رہیں گے۔ لکھی جیواں... روہڑی

یوم خواتین اور یوم قرارداد پاکستان کی شان... ڈالڈا کا دسترخوان

یہ کوئی نعرہ نہیں حقیقت ہے کہ آپ لوگ اپنے سالانہ پر خاصی محنت کرتے ہیں۔ میں یہاں ان دونوں خاص دنوں کے حوالے سے شائع کئے جانے والے مضامین کا بطور خاص ذکر کروں گی کیا خوبصورت جملے سے پاک سرزمین شاد آباد کا مضمون شروع کیا گیا اللہ کرے کہ آسان کی نیلی جعفری تلے پاکستان ہمیشہ قائم و دائم رہے (آمین) شریا ماجد... ملتان

گرین بیف، سلا دور دل اور کھانا مرٹ پسنڈ آئے بات یہاں ختم نہیں ہو جاتی۔ اس بار توئی اور آزمودہ کئی ریسیچر ایسی ہیں



مارچ کا شمار دوستانہ ویز سے کم نہیں رسالے کی قارئین اور مضامین کا معیار بہت زبردست ہے۔ یوں تو آپ ہر سال 8 مارچ پر خصوصی مضامین شائع کرتے ہیں مگر اس بار آپ نے مختلف شعبہ ہائے زندگی سے کئی بھر مند اور باصاحت خواتین کو جگہ دی جو ہمارے وطن کا نام روشن کر رہی ہیں۔ 8 مارچ نئی صبح کی نوید، خاتون آپ قابل فخر ہیں اور پروڈمن نسوانیت کا نیا ماڈل بہت اچھے مضامین تھے۔ اگر میں یہ کہوں کہ ڈالڈا کا دسترخوان ہر طبقے کی خواتین کے لئے وقار کی علامت ہے تو غلط نہ ہوگا۔ اسی لئے برملا کہا جاسکتا ہے کہ مارچ کا شمار دوستانہ ویز سے کم نہیں۔ مارچ یہ یوسف... کوٹری

کھانے صحت کے خزانے لا جواب رہے میگزین کا روپ اس طرح بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے مثلاً آپ نے سو بائیکا کی پھلیوں اور کاجر کے ذائقے کو کسی دس کی ترکیب کے ساتھ لکھا اور ہم قائل ہو گئے آپ کی ذہانت کے۔ سو بائیکا ہم نے دیکھ کر چھوڑ دی تھی نہ کبھی خریدیں نہ پکائیں مگر اب آپ نے اسپریشن دے دی ہے تو کوئی فرصت میں انہیں پکا کے دیکھیں گے۔



تجلیج

گذشتہ ماہ ڈالڈا کا دسترخوان کے انعامی سلسلے جواب بھجوائیں انعام پائیں میں انعام یافتہ محترمہ خالدہ قاری صاحبہ کی تصویر کے نیچے ان کا نام سبوتاغ شائع ہو گیا ہے ان کی تصویر دوبارہ شائع کی جارہی ہے۔ ادارہ محترمہ خالدہ قاری صاحبہ سے معذرت خواہ ہے۔

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ قارئین کی آراء و مشورے کو کھجوت کے لئے ترکیب اور کئی کئی تعداد میں وصول ہوتے ہیں ان میں سے کئی کے لئے ہم آپ کا تہل سے شکریہ ہیں۔ (ادارہ)





## کچھ حیرت نہیں اگر... ناشتہ کریں پھر دیکھیں صحت کے کمالات

درخشاں فاروقی

ایک نئے طبی جائزے کے مطابق شادی شدہ خواتین اگر ناشتہ کرنا ترک نہ کریں تو وہ جلد ماں بننے کے لائق ہو سکتی ہیں۔ محققین کہتے ہیں کہ شام کے بجائے صبح کے وقت زیادہ کیلوری لینا تولیدی مسائل کو حل کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

درمیان حسی وہ دلی ہتلی تھیں اور ان کا ہاڈی ہاس انڈیکس 2.3 سے کم تھا لیکن وہ PCOS کا شکار نہیں۔ ان خواتین کو وہ گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا اور انہیں اس بات کی اجازت دی گئی تھی کہ وہ روزانہ 180 کیلوری استعمال کر سکتی ہیں تاہم ان دونوں گروپوں میں ایک فرق ملحوظ رکھا گیا تھا اور وہ فرق ان کے سب سے بڑے کھانے کے وقت سے متعلق تھا۔ ایک گروپ نے اپنا سب سے بڑا کھانا جواز 980 کیلوری پر مشتمل تھا صبح ناشتے میں کھایا تھا جبکہ دوسرے گروپ نے رات کے کھانے میں لیا تھا۔ محقق یہ جاننا چاہتے تھے کہ کیلوری استعمال کرنے کے وقت سے انسولین کی مزاحمت پر اثر پڑتا ہے یا نہیں اور کیا PCOS میں مبتلا خواتین میں ایڈروجن ہارمونز کی سطح بڑھتی ہے یا نہیں۔

یہ دیکھا گیا کہ جس گروپ نے بھرپور ناشتہ کیا تھا اس نے بہترین نتائج دیے۔ ان خواتین میں گلوکوز کی سطح اور انسولین سے مزاحمت 8 فیصد تک گھٹ گئی جبکہ دوسرے گروپ میں جنہوں نے رات کو ایک بڑا کھانا کھایا تھا، کوئی تبدیلی نہیں دیکھی گئی۔ ایک اور چیز یہ دیکھی گئی کہ ناشتہ گروپ کی خواتین میں ایڈروجنز میں سے ہارمون کا ایک جزو 50 فیصد سے گھٹ گیا جبکہ دوسرے گروپ کی خواتین میں کوئی فرق نہیں دیکھا گیا۔ اضافی طور پر یہ بات سامنے آئی ہے کہ ناشتہ کرنے والی خواتین میں ماں بننے کی صلاحیت ڈزرنے والے گروپ کی خواتین کے مقابلے میں صلاحیت بڑھ گئی۔ تجربہ ظاہر کرتا ہے کہ بھرپور ناشتے سے ان خواتین میں بار آور کی سطح بڑھ سکتی ہے جو PCOS میں مبتلا ہوں۔

مزاحمت کرتا ہے جس کے نتیجے میں خواتین میں مردانہ منفی ہارمونز Androgens کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس وجہ سے ایام بے قاعدہ ہو جاتے ہیں۔ جسم کے دیگر حصوں کے بال تو بڑھتے ہیں لیکن سر کے بال جھڑنے لگتے ہیں۔ کیل مہاسے کی شکایت ہوتی ہے۔ ہانجھ پن کے مسائل درپیش ہوتے ہیں یہاں تک کہ مستقبل میں ایسی خواتین کو ذیابیطس بھی ہو سکتی ہے۔

یہ تجربہ وولف سن میڈیکل سینٹر میں 60 خواتین پر کیا گیا جو مسلسل 12 ہفتوں کے معمولات پر محیط تھا۔ ان خواتین کی عمر 25 سال سے 39 سال کے

تک اسیب اور مقبوضہ بیت المقدس کی سمیر یونیورسٹی کے جانوروں میں بتایا گیا ہے کہ بھرپور ناشتے سے ان خواتین میں بار آور کی کمالات بڑھ سکتے ہیں جنہیں ایام کی بے قاعدگیوں کا سامنا ہوتا ہے۔ کھانے کے اوقات بھی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں خاص کر ان خواتین کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں جو Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) کے باعث ایام کی دشواریوں کا سامنا کرتی ہیں۔ واضح رہے کہ ماں بننے کے قابل 6 سے 10 فیصد خواتین PCOS سے متاثر ہوتی ہیں جس کے نتیجے میں ان کی تولیدی صلاحیتیں خرابی کا باعث بنتی ہیں۔ یہ وہ عارضہ ہے جو انسولین سے





# کون سا ڈائٹ پلان اچھا ہے؟

کیسے ملے گی من چاہی فٹنس؟

راحت شہناز

فربہ افراد جب بھی دبلا پتلا ہونے کی خواہش کریں سوال اٹھتا ہے کون سا ڈائٹ پلان اختیار کریں جو عمدہ غذائی منصوبہ ہو لیکن یہ کوئی طلسماتی چھتری نہیں جو گھمائی تو راتوں رات آپ سلم اسمارٹ ہو گئے۔ ذیل میں چند ڈائٹ پلانز پیش کر رہے ہیں دیکھئے آپ کے لئے کونسا موزوں ہے۔

## Atkins Diet

یہ غذائی منصوبہ 1972ء میں امریکی ماہر غذائیت جان اسکٹز نے متعارف کر دیا تھا۔ اس میں کم کاربوہائیڈریٹس رکھنے والی غذائیں کھائی جاتی ہیں۔ مغربی ملکوں میں اس پلان کو خاصی کامیابی ملی ہے کیونکہ وہاں ذیل روٹی، پاستا، بیڑا، کیک، برگر وغیرہ پر مشتمل غذا کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کے مابین توازن نہیں رکھتی جبکہ بھری، دال اور چاول پر مبنی غذائیں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور فائبر کا بہترین توازن رکھتی ہیں۔

## Mediterranean Diet

پاکستان میں یہ ڈائٹ خاصی مقبول ہے۔ اس پر عمل کرنے والے پھل اور بھریاں کھا کر پیٹ بھرتے ہیں۔ بحیرہ روم کے ممالک کا یہ غذائی منصوبہ وہاں خاصا کامیاب رہا ہے۔ وہ لوگ پروٹین کم کھاتے ہیں اور اکثر تو صرف پیکھتے ہیں لہذا انہیں بھی طبی مسائل کا سامنا رہتا ہے حالانکہ عمر کے ابتدائی عشرے میں چاق و چوبند رہتے ہیں۔

## K.E. Diet

یہ عجیب و غریب ڈائٹ پلان ہے جس میں انسان کئی روز تک منہ کے ذریعے خوراک نہیں لیتا بلکہ ناک میں لگی ایک ٹالی کے ذریعے اس کے معدے تک براہ راست غذا پہنچائی جاتی ہے۔

## Tapeworm Diet

یہ مغربی ممالک میں اختیار کیا جانے والا ایسا غذائی منصوبہ ہے جس میں لوگ کھانے کے بعد کچھوے بڑبڑ کرتے ہیں تاکہ وہ پیٹ میں موجود ساری غذا کھا جائیں۔ اب یہ عجیب سی ڈائٹ کا مقصد کیا ہے۔ کیا لوگوں

کو کچھوے سے خوف نہیں آتا یا وہ کیوں پہلے ہی سوچ بچار سے کم مقدار میں نہیں کھاتے۔

یہ حقیقت ہے کہ وزن کم کرنے کا عالمی کاروبار پھل پھول رہا ہے۔ 2012ء میں اس کاروبار کی مالیت 265 ارب ڈالر تھی اور خیال ہے کہ 2017ء تک 361 ارب ڈالر تک پہنچ جائے گی یہ یقیناً خلیہ رقم ہے۔

وزن گھٹانے کا کاروبار کئی وجوہ سے نشوونما پا رہا ہے۔ سرفہرست یہ وجہ ہے کہ لاکھوں لوگوں کو دور جدید کی بیماریاں مثلاً ذیابیطس، امراض قلب اور ہیپاٹائٹس وغیرہ دیوتا رہی ہیں پھر ذاتی آمدنی میں اضافہ اور صحت سے متعلق بڑھتی آگاہی بھی اہم وجہ ہیں۔

ہر انسان کھانا زیادہ کھانے کی وجہ سے موٹا نہیں ہوتا فربہ پیدا کرنے کی متعدد وجوہ ہیں۔ مثال کے طور پر کئی مرد نیند پوری نہ ہونے کے باعث موٹا پے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہت سی خواتین ازدواجی مسائل اور نا اتفاقی کی وجہ سے موٹی ہو جاتی ہیں۔ جدید طبی سائنس تعلقات کی سائنس اور دیگر وجوہ دریافت کر چکا ہے۔ یعنی جب آپ کا بدن نیند اور آرام سے محروم ہو تو چربی پیدا کرنے لگتا ہے یوں ہمارا جسم نیند پریشانی سے پیدا ہونے والے مسائل کا مقابلہ کرنے کی تیاری کرتا ہے۔ سو انسان جسمانی طلب پوری کرنے کے لئے مزید کھاتا اور یوں موٹا ہوتا چلا جاتا ہے۔

## کاربوہائیڈریٹس کے خزانے

ثابت اثنا ہی بہترین ذرائع ہو سکتے ہیں۔ یہ تمام اجزاء نہ ملنے پر ذہنی صلاحیتیں مفقود ہو جاتی ہیں۔ پڑھو گی اور افسردگی بڑھتی ہے یعنی ذہنی عارضے بڑھتے ہیں چنانچہ ماہرین غذائیت ہفتہ بھر بھی اسے استعمال کرنے کی ہدایت نہیں کرتے۔





## ڈاکلا اولیو آئل... غذائیت بخش اجزاء سے بھرپور



### ڈاکلا اولیو آئل پومیس:

یہ ریٹائنڈ اولیو آئل ہے اور ڈاکلا اور خوشبو میں معتدل ہوتا ہے اس میں کچھ قدرتی وٹامنز محفوظ ہوتے ہیں اضافی وٹامن A موجود ہوتا ہے۔ درمیانی آٹھ سے تیز آٹھ تک پکائے جانے والے کھانوں کے لئے بہترین ہوتا ہے یہ یورپ، امریکہ، مشرق وسطیٰ، مشرق بعید میں ہر قسم کے کھانوں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ روایتی پاکستانی کھانوں کی تیاری کے لئے بھی بہترین ہے جن میں تیز آٹھ اور گہرے تیل میں تے گئے کھانوں کو خاص مقام حاصل ہے۔



میں معاون ہوتا ہے اور ذیابیطس سے بچاؤ کو ممکن بناتا ہے۔ اولیو آئل کا استعمال کینسر کی کئی اقسام کے خلاف تحفظ فراہم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے نیز بلند فشار خون اور شریانوں میں بننے والے کلوس پر قابو پانے میں موثر ہے۔

ڈاکلا نے ہمیشہ صارفین کی بہتر صحت اور کھانوں کے اصل ذائقے کو یقینی بنانے اور صارفین کی پسند اور ضروریات کے مطابق اعلیٰ ترین معیار کی مصنوعات کی فراہمی کو یقینی بنانے کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے اسپین سے درآمد کیا گیا ڈاکلا اولیو آئل پیش کیا، گزشتہ برسوں میں ڈاکلا اولیو آئل کو ملک بھر میں صارفین کی جانب سے جو پذیرائی حاصل ہوئی وہ باعث افتخار ہے۔ ڈاکلا اولیو آئل ہاتھ سے توڑے گئے تازہ اولیوز سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسپین کی زرخیز سرزمین اور صحت بخش آب و ہوا کی بدولت وہاں کاشت کئے جانے والے اولیوز کا منفرد ذائقہ اور خوشبو ڈاکلا اولیو آئل کو اعلیٰ معیار فراہم کرتا ہے۔ ڈاکلا اولیو آئل کے دو ویرینٹس ڈاکلا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈاکلا اولیو آئل پومیس دستیاب ہیں۔

### 1- ڈاکلا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن:

اسے فرسٹ پریس یا کولڈ پریس اولیو آئل بھی کہتے ہیں۔ تازہ اولیوز کے تیز ذائقہ اور خوشبو پر مشتمل ہوتا ہے اس میں تمام قدرتی وٹامن محفوظ ہوتے ہیں۔ اسے سلاوا اور دیگر کھانوں میں براہ راست استعمال کے لئے ترجیح دی جاتی ہے۔

اگلے ہوئے چاولوں یا سبزیوں پر، بشن، گندم اور کئی کی روٹی پر یہاں تک کچ ناشتہ کے دودھ دلیہ اور بریڈ پر لگانے کے لئے نہایت لذیذ اور صحت بخش ہے۔

اس کے علاوہ شیلو فراٹنگ اور دھیمی آٹھ سے لے کر درمیانی آٹھ تک پکنے والے کھانوں کے لئے نہایت موزوں ہے۔ اگرچہ درمیانی آٹھ سے تیز آٹھ تک پکنے والے کھانوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے ایسی صورت میں اس کی مخصوص خوشبو میں کسی قدر کمی واقع ہو سکتی ہے۔

صحت کے حوالے سے روز افزوں بڑھتے ہوئے شعور اور غیر ملکی کھانوں کو خصوصاً عربین، میکسیکن، انالین اور چائینیز کھانوں کی پسندیدگی نے بہت کم وقت میں اولیو آئل کو ہمارے کچن کا ضروری جزو بنا دیا ہے۔ ڈاکلا پر کروڑوں صارفین کا برہنہ برس کا تجربہ وسڈ ڈاکلا اولیو آئل کو ہر گھر کی اولین پسند بناتا ہے۔ اس بات سے انکار ممکن نہیں کہ زمینوں میں قدرت کی جانب سے پیش بہا شفاء موجود ہے اور اولیو آئل کا ذائقہ اور غذائیت اس کے معیار سے مشروط ہے۔

### اینٹی انفلمیٹری خصوصیات:

اولیو آئل کی اینٹی انفلمیٹری خصوصیات نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ اس میں موجود پولی فنول اس ضمن میں بہت معروف ہیں۔



### امراض قلب سے بچاؤ:

میڈیٹرینین خوراک پر ہونے والی تحقیقات کے مطابق اولیو آئل کا استعمال امراض قلب سے بچاؤ میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہمارے جسم میں خون کی شریانوں کی اندرونی سطح کے غلیظ کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

### شرابی گلیسر اینڈ:

کھانے میں اولیو آئل کا استعمال شرابی گلیسر اینڈ کی سطح کو متوازن رکھنے



# دوا کو عادت نہ بنائیے غذا کو اعتدال میں لائیے

ماہر غذائیت نوشین ناز

پچھلے وقتوں میں دوائیاں کم سے کم استعمال کی جاتی تھیں البتہ گھریلو چٹلے، آزمودہ نسخے اور یونانی ادویات کا استعمال زیادہ تھا۔ اسی طرح مرض بھی کم کم سننے میں آتے تھے۔ کئی لوگ بزرگوں میں ایسے اب بھی موجود ہیں جو فخر یہ کہتے ہیں کہ انہوں نے آج سے بیس برس پہلے تک کبھی سردرد کی دوا نہیں کھائی۔ اب امراض کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں کی تعداد بھی بڑھ گئی ہے۔ ایسے میں پرہیز اور متوازن غذا ہی کا استعمال بہتر ہے۔

میرا مشورہ یہ ہے کہ جب محسوس ہو کہ مسئلہ زیادہ شدت کا ہے جب ہی دوائیں اور جسم کو دواؤں کا عادی نہ بنائیں یہ سخت نقصان دہ ہے۔ جسم کا پورا نظام تہہ بالا ہونے لگتا ہے اور معضرات اس کے علاوہ ہیں۔ گائنی کی کوئی بھی دوا بہت سوچ بچار اور مشورے کے بعد ہی لینی چاہئے کیونکہ سالہا سال تک ان مرکبات کا اثر رہتا ہے۔ صرف اور صرف غذا بدل لینے سے بھی جسم اور وزن کو فرق پڑ سکتا ہے۔

ذیل میں آپ کو Prolactin لیول بڑھ جانے سے ہونے والی شکایت کا حل بتا رہی ہوں۔

اس میں نوجوان لڑکیوں کو سردرد، تھکے اور ایام کے نہ ہونے اور بدن پھولنے کی شکایت ہوتی ہے۔ دراصل Prolactin ایک ایسا ہارمون ہے جو Pituitary Gland میں کئی کام کرتا ہے۔ اس کا تعلق قدرتی دودھ کی



افزائش سے بھی ہے اور اس سے جسمانی ساخت بھی تشکیل پاتی ہے۔ اگر بچیاں اماٹوائسڈ والی غذا نہیں زیادہ کھالیں تو یہ لیول کنٹرول میں رہتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ وزن بڑھنے کے خوف سے میوے نہیں کھائے جاتے جن سے قدرتی چکنائی ملتی ہے اور تمام غذا اپنے افعال بہتر طور پر انجام دیتے ہیں۔ اگر آپ انڈے، ڈیری مصنوعات، دودھ، پنیر، مکھن اور دسی، سویا کی چیزیں جیسے کہ سویا بین کا آٹا، Tofu اور میوے خاص طور پر بادام، مونگ پھلی اور اخروٹ کے 10 دانے روزانہ کھالیں تو پیریز کا مسئلہ نہیں رہے گا۔

اس کے علاوہ ایسے کھانے جن میں Tyrosine کی مقدار زیادہ ہو مثلاً جینی، جو، پھلیاں، گل، کدو کے بیج غذا کا لازمی حصہ بنالیں تو سردانگیل کینسر سے بچاؤ کے امکانات روشن ہوتے ہیں۔ چھائی کا مسئلہ نہیں ہوتا، پیر ناول حالت میں بڑھتے ہیں اور وزن بھی گرتا ہے بڑھتا نہیں ہے۔ ناشتے سے پہلے گریب فروٹ کا جوس یا اسٹراپیریز کا ایک کپ کھالیا کریں۔ ناشتے میں ابلّا ہوا انڈا، سویا ملک اور صرف 3 عدد بادام کھالیں۔ دس بجے کے قریب صرف 3 اخروٹ، بارہ بجے لیمن گراس کا قبوہ، ایک بجے کالے یا سفید پنے یا پھر لوہیا ابال کر چاٹ بنالیں اس میں دودھ آنے آلو کے بھی شامل کر لیں۔ ساڑھے چار بجے کے قریب درمیانے سائز کے پیالے میں ہیریز، اسٹراپیریز یا سنگترہ کھالیں۔ درمیان میں میں چائے کی طلب ہو تو بالائی اترے دودھ کی چائے پی لیں۔ شکر رفتہ رفتہ کم کریں، ایک وقت آئے گا آپ بغیر شکر والی چائے پینے کی عادی ہو جائیں گی۔

ساڑھے آٹھ بجے تک رات کا کھانا کھالیں جس میں روکھا گوشت یا مچھلی کا سالن یا بھاپ میں پکی ہوئی کوئی ڈش، براؤن رائس یا سادہ لال آنے کی چپاتی، سلاڈ یا کبھی کبھار ابلے ہوئے چاول ایک کپ لے سکتی ہیں۔ لیمن

گراس کا قبوہ اس وقت بھی لے سکتی ہیں۔ پانی وقفہ وقفے سے مگر زیادہ پیئیں۔

بر نماز میں سجدے کا وقفہ بڑھائیں تاکہ کمر اور پیٹ کے عضلات میں آکسیجن پہنچے۔ دوران خون کی گردش ہو اور زبان سے جب تسبیح بھی ادا ہوگی تو یقیناً خدائے بزرگ دیر تر شفا کامل بھی عطا کرے گا (آمین)

• اگر آپ کے بال تیزی سے گر رہے ہوں تو اس کی وجہ عمومی صحت کی خرابی ہے۔ ہارمونز کے افعال کی بے ترتیبی، ڈپریشن، خون کی کمی، تھائی رائیڈز غدودوں میں خرابی اور عام کمزوری اور وزن کی کمی یا زیادتی غرضیکہ کئی مسائل ہو سکتے ہیں۔

ایسی خواتین 8 بجے ناشتے میں دو کیلے، ایک گلاس دودھ لیں، 10 بجے دو کھجوریں، ایک گلاس یا ایک کپ دودھ، 12 بجے چندر + مولی کا سلاڈ ایک پیالی، دوپہر کے کھانے میں دال کم تیل میں بھکاری ہوئی + ایک چپاتی پگی کے آنے کی لیں اور درک کا قبوہ ذرا ٹھہر کر پی لیں۔ 2½ بجے تھوڑے سے دودھ کے ساتھ صرف 5 بادام کھالیں، 4 بجے کسی موٹی پھلوں کی چاٹ کھالیں، کبھی سفید پنے بھی ابال کر شامل کر لیں تو مفید آئے نہیں۔ سفید شکر قطعاً نہ استعمال کریں۔ منھاس درکار ہو تو شہد کے ایک چائے کی چمچ کے برابر مقدار کافی ہے، 6 بجے سیب کا جوس یا سبز چائے یا بغیر شکر کے لسی لے سکتی ہیں۔ 8:30 بجے تک رات کا کھانا مکمل کر لیں۔ مرغی (دسی) کا سالن، لال آنے کی روٹی، براؤن رائس یا کوئی ترکاری اور آدھی پیالی دسی لے لیں۔

سونے سے پہلے اسپتھول کی بھوسی ضرور کھالینی ہے۔ دن اور شام کے کسی بھی حصے میں کم سے کم 45 منٹ کی برسک واک (تیز قدمی) ضرور کر لیں اور نماز پابندی سے پڑھیں۔





چالیس یا پچاس سال کی عمر میں جب خواتین سن پاس کے دور میں ہوتی ہیں تو بارہویں تبدیلیاں ان کا وزن بڑھا دیتی ہیں۔ دراصل اس دوران ان میں اسٹروجن ہارمون کی پیدائش بہت کم ہو جاتی ہے جو پیٹ کے اطراف چربی جمع نہیں ہونے دیتا۔ مزید برآں بعض بیماریوں سے اور کچھ ادویہ استعمال کرنے سے بھی وزن گھٹ جاتا ہے۔ تاہم یہ عمل وقت طلب اور پیچیدہ ہے۔ بعض ڈانٹ پلان ایک شخص یا خاتون کو فائدہ دیتا ہے تو دوسرے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کچھ افراد کا وزن ہمیشہ کے لئے کنٹرول میں آ جاتا ہے اور کچھ جیسے ہی وہ منصوبہ ختم کریں پھر مومے ہونے لگتے ہیں۔ اسی باعث کئی ڈاکٹر اور ماہرین ان ڈانٹ پلانوں کو بے فائدہ سمجھتے ہیں۔

### چاق و چوبند کیسے رہا جائے؟

برخلاف اعتدال میں کھائی جائے لقمہ چھوٹا اور آہستہ آہستہ چبا کے کھایا جائے۔ کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے اور باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ہمارے روایتی کھانے ہی بہترین ڈانٹ پلان ہیں کیونکہ وہ بچکے ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پر ہوتے ہیں۔ سبزیاں اور دال چاول، سفید گوشت کے سالن یا کباب پر مبنی غذائیں پرہیز، کاربوہائیڈریٹ اور فائبر کا بہترین توازن ہوتی ہیں۔

### رات کی شفٹ میں کام کرنے والے کیسی ڈانٹ لیں؟

رجوٹا ڈائٹ کی معروف ماہر غذائیت ہیں چند برس پہلے انہوں نے Don't lose your mind نامی کتاب شائع کی۔ اس میں رجوٹا نے لکھا کہ انسان جب کم کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کھائے اور Atkins ڈانٹ پر چلے تو اس کی روزمرہ زندگی اور سوچنے کی طاقت متاثر ہوتی ہے۔ بدن میں Serotonin کی افزائش رک جاتی ہے۔ ہمارے دماغ میں جنم لینے والا یہ نورونرسمیٹر ہی ہم میں خوشی، اطمینان اور سکون کے نہایت قیمتی احساسات پیدا کرتا ہے۔

رات کو آٹھ بجے تک وہی لوگ کھانا کھا سکتے ہیں جنہیں 10 بجے تک سو جانا ہوتا ہے مگر یہ تو عملی طور پر ممکن نہیں۔ جو لوگ رات کی شفٹ میں کھانا کھائیں ان کے اوقات کار کے مطابق کھانے کا شیڈول ہونا چاہئے مثلاً رات کے بارہ ایک بجے اور اس دوران ہر تین یا دو گھنٹے بعد کوئی پھل اس کے بعد ہی وہ 7 گھنٹے کی پرسکون

نہیں پڑتا۔ قسطوں میں ناشتہ کرنے کا مطلب ہے کہ انسان ایک دفعہ سیر نہ ہو جائے اور یہ مختصر ناشتے مختصر ہی ہوں بھرپور اور مرغیات سے لہے ہوئے نہ ہوں۔

• ایک اور مفروضہ زیادہ مقدار میں کھانے والے دل اور دماغ کو اطمینان دینے کے لئے موزوں سمجھتے ہیں اور وہ یہ ہے کہ سخت ورزش سے زیادہ کھانے کے اثرات ختم کئے جاسکتے ہیں۔

جدید تحقیق اسے بھی باطل قرار دے چکی ہے۔ زیادہ کھانے کے مضر اثرات سخت ورزش سے دور نہیں کئے جاسکتے۔ الٹا جسم کو شکست و ریخت کا شکار بناتی ہے۔ طویل عرصے تک ورزش کرنا انسانی جسم کو نقصان پہنچاتا ہے۔

• کیا چائے، کافی اور بخنی یا جوس پانی کا نعم البدل ہو سکتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے سلسلے میں ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ دن میں زیادہ سے زیادہ پانی پئیں بیشتر لوگ پھلوں یا سبزیوں کا رس، بخنی، چائے اور جوس پی کر یہ سمجھتے ہیں کہ یہ مانع جات بھی پانی کے زمرے میں آتے ہیں حالانکہ کوئی بھی مانع پانی کا نعم البدل نہیں ہو سکتا۔

پانی ہی غیر معطر حرارے رکھتا ہے اور زہریلے مادوں سے جسم کو صاف کرتا ہے اور غذاؤں میں شامل معدنیات اور وٹامنز کو بدن میں جذب کرتا ہے۔ ہمارے نظام ہاضمہ کو بھی پانی پروسس کرنے کے لئے سخت تھک دوو نہیں کرنی پڑتی۔ اگر ماہر غذائیات وزن کم کرنے کے ضمن میں آپ کو پانی کی تھراپی بتائے تو اس سے مراد کوئی اور مانع نہیں صرف اور صرف پانی ہی ہے۔

نہیں لینے کے قابل ہوتے ہیں۔ رجوٹا نے اس مفروضے کو بھی باطل قرار دے دیا کہ ڈانٹنگ کے دوران کیلا، آم، انگور یا چیکو نہ کھایا جائے جبکہ توانائی بحال رکھنے اور غذائیت کے حصول کے لئے ان پھلوں کو غذا میں شامل کرنا ضروری ہے تاہم کیلوریز کی مقررہ تعداد پر کنٹرول رکھنا از بس ضروری ہے۔

ایک کیلا کھا کر آپ بخوبی ورزش کر سکیں گی اسی طرح آم وٹامن۔ ۸ اور صحت دوست کیمیائی مادوں، فلیوونوئیدز مثلاً بیٹا کیروٹین، الفا کیروٹین اور دیگر مادوں کا منبع ہے۔ یہ سب ہی انسانی بصارت کو طاقت بنانے والے اجزاء ہیں چیکو میں آئرن، فولیٹ، پوٹاشیم، تانبا، نائسین اور آئنوزٹیک ایسڈ ہے لہذا ڈانٹنگ کرتے ہوئے ان پھلوں کا استعمال ترک کرنا ضروری نہیں البتہ مقدار کم کر سکتے ہیں۔

ایک اور مفروضہ کہ وزن کم کرنے کے لئے بادشاہ کی طرح ناشتہ کیا جائے اور فقیروں کی مانند رات کا کھانا کھایا جائے بھی فرسودہ قرار دیا جا چکا ہے۔ صبح زیادہ مقدار میں ناشتہ کرنے سے معدے پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ آدھے دن تک پیٹ بھرا رہتا ہے اب ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ آپ ناشتہ بھی قسطوں میں کریں۔

اگر ملازمت یا کاروبار کے سلسلے میں گھر سے باہر جانا ہے تو ایک گلاس دودھ یا پھل کھا کے چلے۔ دفتر یا اسکول پہنچ کر سینڈویچ، چائے یا سادہ اجلا ہوا انڈا کھائیے یوں معدے پر بوجھ





# سبز چائے آئیڈیل بیوٹی کا جزو بھی ہے

سبز چائے دنیا بھر میں وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والا مشروب ہے۔

ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں لوگ دوسرے مشروبات کے مقابلے میں سبز چائے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ویسے تو سبز چائے صدیوں سے ایشیا کی ثقافت کا حصہ رہی ہے لیکن صحت اور خوبصورتی سے متعلق بے شمار فوائد رکھنے کی وجہ سے حالیہ برسوں میں اس کی مقبولیت میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے۔ سبز چائے خاص طور پر جسم کے فاسد مادوں کو نکالنے اور چربی کو پگھلانے کی خصوصیت رکھتی ہے۔ یہ راز اس میں شامل ایک مرکب Catechins Polyphenols میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ یہ مرکبات جسم میں دوسرے کیمیکلز کے ساتھ مل کر چربی کی ہکسید اور ذخیرے کی روک تھام کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔ سبز چائے جسم کی اضافی چربی کو جلانے میں مدد دیتی ہے جس سے جسم کا سیلولائٹ کم ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبز چائے کو ایک بہترین سلیمک پروڈکٹ بھی کہا جاتا ہے تاہم اس پر کلیتہاً انحصار کر کے بد پرہیزی کرتے جانا صحیح نہیں ہوگا۔ چائے کوئی ہو جادوئی اثرات بہر حال نہیں رکھتی۔

## سبز چائے بطور فیمل اسکرپ

یہ اسکرپ چہرے کے مساموں سے گندگی صاف کرتا ہے۔ سبز چائے کے پتوں کو ہلکا سا گڑ کر چکانے والی ساخت شاندار ایکسفو لی ایئر کے طور پر کام کرتی ہے جو جلد کی مردہ کھال نکال کر چہرے کو صاف اور پھلدار بنادیتی ہے۔

فیمل اسکرپ بنانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ سبز چائے کے پتے ہوئے پتوں کو شہد میں ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو پورے چہرے پر لگائیں اور 10-15 منٹ کے بعد چہرے کو انگلیوں کی پوروں سے رگڑتے ہوئے اتار لیں پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔

## سبز چائے بطور فیمل اسٹیم

سبز چائے کی بھاپ جلد کو سوجھنا کرتی ہے۔ عضلات کو آرام پہنچاتی ہے۔ ایک کپ کا آٹھواں حصہ سبز چائے، ایک چوتھائی حصہ لیمن بام اور دو کھانے کے چمچ تازہ پیپر منٹ ان تمام اجزاء کو ایک پیالے میں ڈال کر اوپر سے کھوتا ہوا پانی اندر لیں دیں۔ بڑا سا تولیہ سر پر ڈال کر پانچ سے دس منٹ جتنا ممکن ہو بھاپ لے لیں۔ بھاپ لیتے وقت آنکھیں بند ہی کی جاتی ہیں اور گہری سانس لیں کیونکہ یہ جڑی بوٹیاں امراض کے اسباب کو بڑھنے سے روکتی ہیں۔ جلد کی سوزش، چھوٹی موٹی خراشیں، کھجلی میں بڑھاپے کی طور پر استعمال کی جائے تو اسیر ہے۔

## آنکھوں کی تھکان دور کرنے کے لئے

آنکھوں کا متورم ہو جانا یا سیاہ حلقوں کو دور کرنا ہو تو سبز چائے میں موجود وٹامن-K کرشماتی کام دکھاتا ہے۔ ایک کپ سبز چائے کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ دو کاشن بائز اس میں بھگو کر آنکھوں کے پھونوں پر رکھیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے پرسکون ہو کر بیٹھیں۔

چند منٹوں بعد جب پانی ٹھنڈا نہ رہے تو چھوڑ دیں۔ فرق آپ خود محسوس کر لیں گی۔

## سبز چائے حسن کی نگہبان

آج نوجوان بچیوں کے لئے ایفٹی ایفٹی ماسک بناتے ہیں۔

کیل مہارے ہارمونز کے عدم توازن کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لئے سبز چائے کے ایک اہم جزو Catechins سے یہ عدم توازن درست کیا جاسکتا ہے۔ ایک کھانے کے چمچ گرین ٹی کے پاؤڈر میں ایک انچ کی سفیدی اور ایک چائے کے چمچ خالص شہد کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس کچھر کو چہرہ دھو کر لگائیں اور آدھے گھنٹے تک لگا رہنے دیں پھر چہرہ سادے پانی سے دھو کر ہلکا سا سوٹجھنا کر لگائیں۔

## برہمنی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے کے لئے ایفٹی ایفٹی ماسک گرین ٹی ماسک

3 کھانے کے چمچ دہی میں ایک کھانے کا چمچ سبز چائے کے پتے ہوئے پتے ملا کر 20 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ یہ ماسک ڈھیلی جلد کو کسے، داغ دھبوں اور لکیروں کو دور کرنے کے لئے موثر ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ وزن قابو میں رکھنے کے لئے شکل غذاؤں کے استعمال کے بعد ادا کار اور ماڈلز سبز چائے ضرور پیتے ہیں تاکہ غذا جلد ہضم ہو اور جسم Shape میں درست رہے تاہم ورزش کرنا پھر بھی ضروری ہوتا ہے۔

سبز چائے میں طاقتور ایفٹی آکسیڈینٹس موجود ہیں جو جسم کو کئی طرح سے فائدہ پہنچاتے ہیں۔ یہ ایفٹی یعنی کیل مہاسوں، جلد کے داغوں اور بے رونقی کو بھی ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جسم کے مختلف درم، سوچن اور چربی کی علامات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

چھین میں مقامی طور پر سبز چائے کی کاشت میں بے پناہ دلچسپی لی جاتی ہے اور اس کی بہترین پتی دنیا بھر میں برآمد کی جاتی ہے۔ بغیر کسی اضافی جڑی بوٹی کے یہ سادہ چائے اہل چین برسوں سے سرد در اور وائرل انفلوینزا دور کرنے کے لئے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں وہ اسے بہترین تواضع اور ہر مرض کا تدارک قدرتی انداز سے کرنے کے عادی ہیں۔ نباتاتی اجزاء کی وجہ سے زود اثر بھی ہے اور اس کے مضرات بھی کوئی نہیں ہیں۔







# FAT NIL

وزن کی پریشانی ختم

کیا آپ اپنے بڑھے ہوئے پیٹ سے پریشان ہیں؟  
30 دن میں 10 سے 15 پاؤنڈ وزن شریطہ کم کریں

Imported



# MEMORY CHARGER

بہترین یادداشت کے لئے  
سٹوڈنٹس، کمزور دماغ اور بوڑھے لوگوں کے لیے  
امول تحفہ

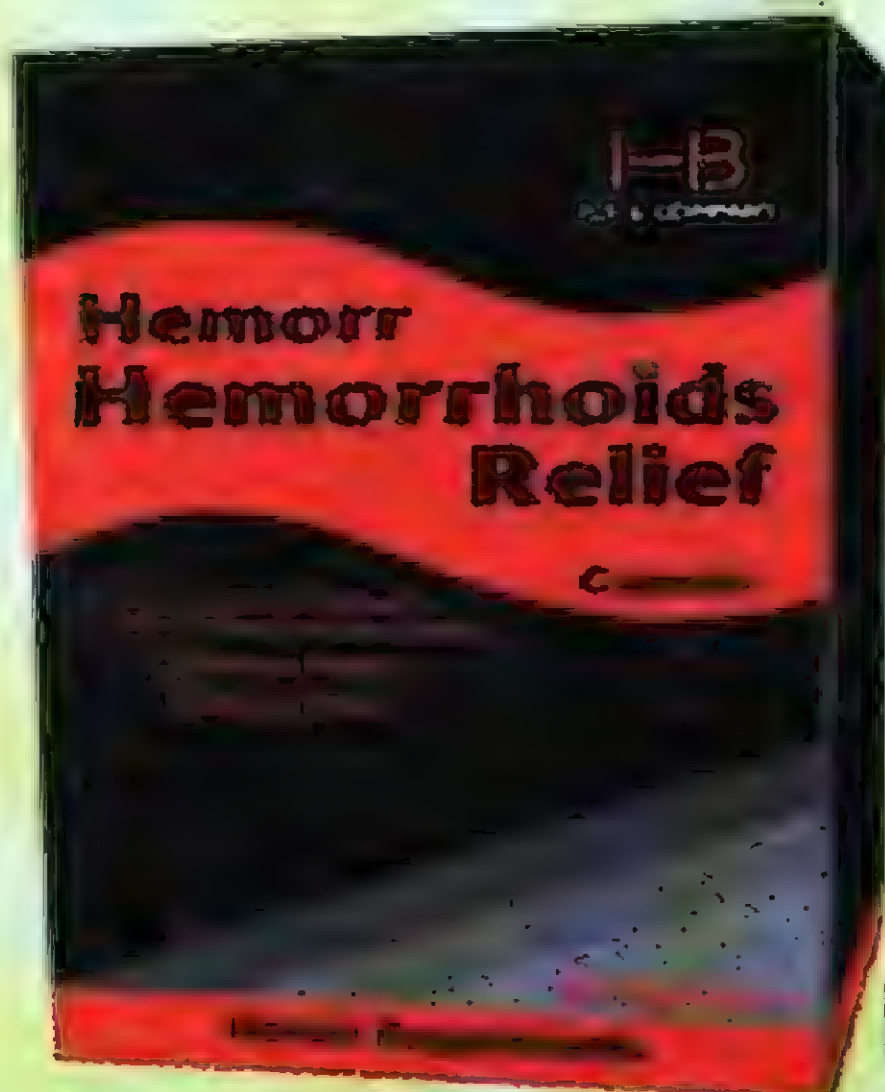
انسانی یادداشت کو بہتر بنائے۔

سٹوڈنٹس جو بھی پڑھیں ہمیشہ یاد رہے۔

عمر رسیدہ افراد میں بھولنے کی عادت کو ختم کرے۔

ہر عمر کے مرد اور خواتین کے لئے یکساں مفید۔

Imported



# HEMORR

آپریشن کے بغیر پائیلز کا علاج ممکن بنائیں

ایک سے دو کورس میں تکلیف کا مکمل خاتمہ

بہترین نتائج کے لئے روزانہ ناشتے کے ساتھ لیں

Imported

0312-6952109 0300-8207903

0323-6367197

0300-5379919

0321-7007332

0300-6596200

0300-8690626

055-3846032

055-3736603

052-4566758

0334-8981587

0336-7250460

0335-3522333

0321-6219616

0300-6850992

0300-6320585

053-3524205

062-8277749

042-37950533

047-7681896

0333-8248343

Help Line Karachi

0321-2105040

0314-2007095

Help Line Lahore

0332-9991010

0333-8248343



# یوگا... ناف اترنے کا بہترین علاج ہے

ڈاکٹر مسز فرح ناد یہ مرزا کے مطابق

اعصابی نظام کا یہ نیٹ ورک دل، دماغ اور ناف پر کیوں اکٹھا رہتا ہے

شاہین ملک

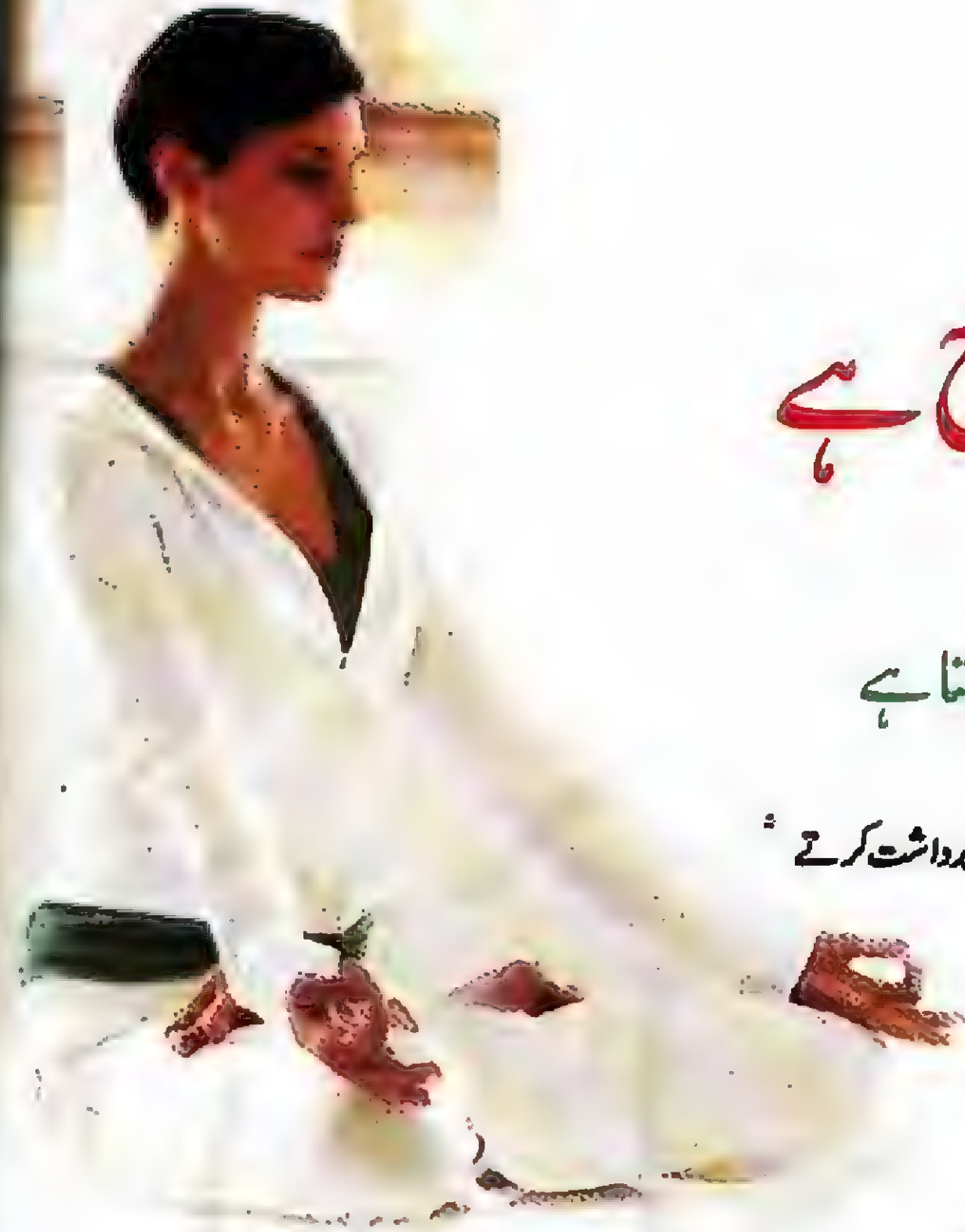
پیٹ یا ناف کے ارد گرد درد کی شکایت ایک توجہ طلب مسئلہ ہے۔ اکثر لوگ صحیح تشخیص نہ ہونے کے باعث اس درد کو برداشت کرتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بھوک، آرام، نیند اور دیگر امور زندگی متاثر ہوتے ہیں۔

ہو سکتی ہیں، کھیلنے، تیزی سے دوڑنے، سیر حیاں چڑھنے، جھکے سے وزنی سامان اٹھانے، اچانک جسم کو ہرا کرنے، کمزے ہونے کے دوران ایک ٹانگ یا جسم کے ایک حصے پر زیادہ دباؤ ڈالنے سے بھی ناف اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے۔ راہ چلتے ہوئے کسی چتر یا گڑھے کی وجہ سے توازن کھودینے یا بے دھیانی میں کسی بھی جسمانی رد عمل کے نتیجے میں ناف کا توازن بگڑ سکتا ہے۔

ناف جسم کا نازک عضو ہے اور جسم کا مرکزی حصہ بھی۔ آپ نے شاید غور کیا ہو کہ جسمانی وسط میں مرکزی لکیر پر واقع ہوتی ہے۔ اس سے تقریباً 7 سینٹی میٹر نیچے چھوڑے پورے بدن میں پھیلے ہوتے ہیں۔ مخصوص نشوونما کو اپنی جگہ پر رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ نشوونما جائیں تو ناف اپنے مقام سے ہٹ جاتی ہے۔ انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ناف کے مرکز کا متوازی رہنا بے حد ضروری ہے۔ یوگا سائنس کے مطابق جسم میں 19 اہم مراکز ہوتے ہیں جنہیں Chakra کہا جاتا ہے ان میں ناف چاکرہ کا جسم میں بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ جسم کے تمام عصبی ریشوں یا فائبرز کا نیٹ ورک دل، دماغ اور ناف پر اکٹھا رہتا ہے اور ناف پورے جسم میں توانائی کی تقسیم کرتی ہے۔ ناف بچے کی ہویا کسی خاتون اور مرد کی انسان کے آخری سانس تک الٹ اور سرگرم رہتی ہے۔ یوگا سائنس کے مطابق انسان کی موت واقع ہو جانے پر دل کی دھڑکن فوری طور پر بند ہو جاتی ہے لیکن ناف موت کے بعد بھی چند منٹ تک حرکت میں رہتی ہے۔

ناف چڑھنے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟

گائناکولوجسٹ مسز فرح ناد یہ مرزا کے مطابق "ناف چڑھنے کی کئی وجوہات



”ڈاکٹر صاحبہ آپ کچھ علامات بھی بتا دیجئے تاکہ خواتین کو مسئلہ اچھی طرح سمجھا جائے؟“

”یہ قبض، دائمی قبض، سینے میں جلن، تیزابیت، غنودگی اور کھانسی کی شکایت پیدا کر سکتی ہے۔ اگر ناف اپنے مرکز سے ہٹ کر بائیں کو لہجے کی جانب چڑھ جائے تو اس سے انسان کو جسم کے اوپری بائیں حصے میں درد اور کھچاؤ کی شکایت رہتی ہے اس سے جگر اور دایاں گردہ بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ اکثر انسان کو کمر کے حصے اور بائیں ٹانگ میں درد ہوتا ہے۔ اسی طرح ناف کا اترنا، معدے میں درد، بے چینی یا اسہال کا سبب بنتا ہے۔ ناف کا اپنی پوزیشن سے دائیں طرف کو سرک جانا جسم کے نچلے حصے میں درد اور کھچاؤ کا باعث بنتا ہے۔ جس سے بائیں گردے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔ جب کسی انسان کی ناف صحت مند نہیں ہوتی تو اس کے چہرے کی قدرتی چمک بھی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ زرد پڑتا ہے اور داغ، دھبے، جھانیاں اور سیاہ حلقے نمودار ہونے لگتے ہیں۔ جسمانی توانائی کم ہو جاتی ہے اور انسان کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔“

”یہ بتا دیجئے کہ ناف کی پوزیشن کیسے چیک کی جائے؟“

”صبح کے وقت خالی پیٹ فرش پر لیٹ جائیں۔ ناف کو اپنے انگوٹھے یا انگلی سے دبا کر دل کی دھڑکن کی طرح کے ارتعاش کو محسوس کرنے کی کوشش کریں اگر ارتعاش محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کی ناف متوازن ہے ورنہ وہ سرکی ہوئی ہے۔“

”یوگا سائنس اس ضمن میں ہماری کتنی مدد کر سکتی ہے؟“

”ناف کو واپس اپنی جگہ لانے کے لئے یہ بہتر ورزشیں ہیں جنہیں آپ کھانے کے تین چار گھنٹے کے بعد یا خالی پیٹ پر کیس کر سکتے ہیں۔“

”کیا ایام میں بے ترتیبی بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے؟“

”ہو سکتی ہے اور اسی لئے اوائل عمری ہی میں نوجوان بچیوں کو ایام کی تاریخوں کا کلیڈر بنانے کی ہدایت کی جاتی ہے تاہم یہ ضروری بھی نہیں ہے کہ یہی ایک سبب ہو۔ بیمار انسان میں خوف بڑھ جاتا ہے۔ اچانک کسی خوفناک واقعہ سے سامنا ہو جائے تو بھی ناف ٹل سکتی ہے یا یعنی اضطرابی اور خوف کے دباؤ کی وجہ سے بھی ناف ٹل سکتی ہے یا غیر متوازن ہو سکتی ہے اس لئے ناف کو خوف کا مرکز بھی کہا جاتا ہے۔“

فیض آسن

فرش پر اندھے لیٹ کر دونوں پیروں کو کمر کی جانب پاؤں کے نیچے اور ہاتھوں کو گھما کر دائیں بائیں ہاتھوں کے نیچے اور ہاتھوں کے نیچے پاؤں کے نیچے پر گزرتے ہائیں۔ اب اپنے ہاتھوں کی بندش سے پیروں کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ ساتھ ہی اوپری اور نچلے جسم کو یعنی اوپری جانب کھینچ کر رکھیں۔ دو دن روزانہ ہاتھوں کی کہنیاں بالکل سیدھی رہیں جبکہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کی بندش کا آپس میں فاصلہ تقریباً ایک فٹ تک ہونا چاہئے۔ اب جسم کو اتھاڑ پر اٹھائیں کہ صرف نچلا حصہ یعنی پیٹ یا ناف زمین پر رہے اور باقی جسم اٹھا رہے۔ سر کو نیچے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ چھو سکند تک اس پوزیشن کو برقرار رکھیں پھر جسم کو آہستہ آہستہ نیچے لائیں اور ہاتھوں کی گزرت کو ڈھلا چھوڑ دیں۔ لیٹا رہ کر سانس لیٹیں اس طرح اس آسن کو مزید دو مرتبہ کر لیں۔

نوٹ: یہ آسن خواتین اور مرد دونوں کر سکتے ہیں۔ یہ معدے میں کیسٹروک جیس کے اجزاع کو تحریک کر کے ہائے کو بہتر بناتی ہے۔ پیٹ کے اندرونی اعضاء اور پٹوں کا ماساج کرتی ہے شوگر اور گردن کے درد کے علاوہ ایام کی بدگلی میں بھی یہ آسن نہایت فائدہ دیتا ہے۔







## کوکلیر ڈیوائس کیا ہے؟

یہ سماعت سے محروم بچوں  
کے لئے سائنس کا تحفہ ہے

پاکستان میں ہر سال 4 سے ساڑھے 4 لاکھ بچے سماعت کے مسائل کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جن میں سے سات سے دس ہزار بچوں کو سماعت کی بحالی کے لئے کوکلیر ایمپلانٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

### کان کی ساخت اور بہرے پن کی وجوہ

کان کے 3 حصے ہوتے ہیں بیرونی، درمیانی اور اندرونی کان، جو بچے مکمل طور پر بہرہ پن کا شکار ہوتے ہیں انہیں اندرونی کان میں مسئلہ درپیش ہوتا ہے یعنی ان کے کان کے درمیانی حصے میں ہینڈ سیکرڈیوٹپ نہیں ہوتے جس کی وجہ سے وہ سن نہیں پاتے اور لوگوں سے بات چیت نہیں کر سکتے۔ کان کے باہر اور درمیانی حصے میں جو مسائل ہوتے ہیں وہ آسانی سے ٹھیک کئے جاسکتے ہیں۔

Conductive Hearing Loss میں کان کے باہر اور درمیان کا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ جتنی جلدی تشخیص ہو جائے علاج میں آسانی ہوتی ہے اگر یہ مسئلہ بڑھ جائے تو صورتحال پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ کان کے متعدد امراض کا تعلق کزن میر جڑ ہیں لیکن اگر ہمارے خاندانوں کی ریتیں اور روایات میں تبدیلی ہونا ممکن ہو تو کئی نسلوں تک صحت و تندرستی قائم رہتی ہے۔

### ہیئرنگ ایج کیا ہوتی ہے؟

بچے کی ایک سال کی عمر ہیئرنگ ایج ہوتی ہے جس میں اس کی حس سماعت ترقی پاتی ہے۔ وہ بچہ جو بہرہ پن کا شکار ہو وہ جس دن سننے کا آلہ لگاتا ہے وہ اس کی ہیئرنگ کا پہلا دن ہوتا ہے۔ اسٹیج ٹھراپسٹ زبان اور سماعت کی عمر کے مابین فرق کو کم سے کم کرتا ہے تاکہ بچہ ایک نارل زندگی گزار سکے۔ دو برس کے بچے کو تقریباً 300 لفظوں کی پہچان ہونی چاہئے اسی طرح 3 سال کی عمر میں 500 لفظ ہونے چاہئیں بچے کی ڈکشنری اسی طرح آگے سے آگے بڑھنی چاہئے یہ نئے لفظ وہ سننے سے سیکھتا ہے بلاشبہ سماعت خدا کی بہت بڑی نعمت ہے اور اسے محفوظ رکھنے کے لئے تمام وسائل کو بروئے کار لانا ضروری ہے۔

عمر کے بچوں کو لے کر ایمپلانٹ کرانے آتے ہیں جبکہ یہ عمر اس کے لئے مناسب نہیں ہے۔ عمر کے پہلے یا دوسرے برس تک ایمپلانٹ ہو جانا چاہئے۔ یہ بھی خیال رہے کہ ایمپلانٹ حتیٰ یا آخری علاج نہیں اس کے بعد بھی احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں۔ اس کے بعد بھی فیملی کو ایسے بچے کے ساتھ محنت کرنی پڑتی ہے۔ یہ ایک ٹیم ورک ہے اس میں اکیلا سرجن، اسٹیج ٹھراپسٹ اور ہیئرنگ ایمپلانٹ ڈاکٹر ہی کام نہیں کرتے بلکہ ہر کسی کو اپنا اپنا کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔

### خاص بچے ہوتے ہیں خوش نصیب بھی

ہیلن کیلر نے اپنی سوانح حیات میں لکھا کہ ”کاش ٹیکنالوجی اس قدر فروغ پا جائے کہ آنے والے خاص بچے علاج معالجے سے محروم نہ رہ سکیں۔ مجھے تاہم ان سے اتنا نقصان نہیں پہنچے گا جتنا بہرے پن سے ہوا۔ میں آنکھوں اور ہاتھوں کے اشارے سے جو بات نہیں سمجھ پاتی تھی سماعت نہ ہونے کی وجہ سے دہری الیٹ کا شکار ہوئی۔“

اسی طرح خاص بچے جو قدرتی طور پر ایک مسئلے کے ساتھ دنیا میں آتے ہیں وہ خوش نصیب ہوتے ہیں کہ ان کو اپنی جسمانی کی دور کرنے کا ایک موقع ملتا ہے۔ اس طرح وہ دنیا کے ساتھ ساتھ چلنے کے لائق ہو جاتے ہیں۔ کسی بھی معذوری کے ساتھ زندگی گزارنا ممکن ہوتا ہے۔ بعد ازاں تعلیم حاصل کرنا یا روزگار حاصل کرنا ہی نہیں بلکہ کسی عام صحت مند شخص کے ساتھ مقابلے کی دوڑ میں شریک ہونا تقریباً ناممکنات میں سے ہوتا ہے۔ تاہم جب ایمپلانٹ لگا دیا جائے تو یہ سب ہدف آسانی سے کامیابی کی منزل تک لے جاسکتے ہیں۔

کوکلیر الیکٹرانک ڈیوائس ایک برقی آلہ ہے جو کسی انفیکشن یا حادثے کی صورت میں خود بخود بند ہو جاتا ہے۔ سائنس کا یہ تحفہ ان بچوں کے لئے جو سماعت سے محروم ہوتے ہیں۔ ایمپلانٹ کے بہترین نتائج کے لئے ضروری ہے کہ ایسے بچوں کا آپریشن ایک سال یا اس سے کم عمر میں کر دالیا جائے۔ آپریشن کے بعد اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔ آپریشن کے بعد مریض کی بحالی کا عرصہ بہت طویل نہیں ہوتا تاہم ایمپلانٹ کے بعد اس بات کا دھیان رکھنا چاہئے کہ بچے کے سر پر چوٹ نہ لگے یا بچے کو تیز بخار نہ آئے۔

کان کی خرابی موروثی بھی ہو سکتی ہے اور کسی بیماری کے سبب دائمی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔ شور کی آلودگی سے بھی کان متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈاکٹر نجم الحق (کلینیکل آڈیالوجسٹ کوکلیر ایمپلانٹ اسپیشلسٹ) نے طبی معلومات مہیا کرتے ہوئے بتایا کہ ”آج سے 10 برس پہلے جب یہ سروس شروع کی گئی تھی تو ہمیں فوری طور پر کامیابی نہیں ہوئی کیونکہ لوگوں کو اس کی افادیت دیر سے پتا چلی۔ عام آدمی تو دور کی بات ڈاکٹر حضرات کو بھی اس طریقہ علاج اور اس کی افادیت کا پتہ نہیں تھا لیکن اب حالات مختلف ہیں۔ اب متعدد مریض اس ٹیکنالوجی سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بہرہ پن کا شکار بچے جو پہلے بول نہیں سکتے تھے اب بولنے لگے ہیں اور نازل بچوں کے اسکولوں میں زیر تعلیم ہیں۔ ہمیں اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ سماعت اللہ کی نعمت ہے اس کی بحالی کے لئے ہمیں دیر نہیں کرنی چاہئے ورنہ بچوں کی زبان متاثر ہو سکتی ہے۔“

پاکستان میں یہ جدید ٹیکنالوجی پر مشتمل پروگرام 2000ء میں شروع کیا گیا تھا۔

### ایمپلانٹ کی مناسب عمر کیا ہونی چاہئے

طبی نوعیت کی معلومات نہ ہونے کے سبب لوگ اپنے 4 یا 5 برس کی





## کس ملک کا کھانا ہے سب سے صحت بخش

کھانے کے حوالے سے کون کتنا بدتر یا بہتر ملک ہو سکتا ہے شاید آپ نے کبھی اس پہلو سے نہ سوچا ہو لیکن ہم بتائے دے رہے ہیں کہ اگر آپ کچھ اچھا کھانا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پوری دنیا میں ہالینڈ (نیدرلینڈ) سب سے بہترین ملک ہے۔ اس کے برعکس افریقی ملک چاؤ کے باشندے اس حوالے سے سب سے بدلعیب ہیں کہ وہاں کھانے کے لئے بدترین چیزیں دستیاب ہوتی ہیں۔

جن 12 ملکوں کی غذا کو سب سے زیادہ صحت بخش قرار دیا گیا ان میں آسٹریلیا اس حوالے سے سرفہرست ہے کہ یہاں سب سے زیادہ موٹے افراد پائے جاتے ہیں۔ آسٹریلیا کی کل آبادی کا 27% فیصد فربہ یا کافور ہے۔ چاؤ میں ہر تین میں سے ایک بچہ لاغر ہوتا ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں یہ دنیا کا بدترین ملک ہے۔ یہاں صحت بخش غذا نہیں میسر نہیں اور ہنگی بھی ہیں یہی نہیں بلکہ انہیں غیر صحت مند طریقوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا کہ امریکہ میں غذائی اشیاء خریدنے کی استطاعت سب سے اچھی ہے جبکہ انگولا اس کے بالکل برعکس ہے۔ عوام میں قوت خرید نہیں۔ ذیابیطس کی سب سے زیادہ شرح سعودی عرب میں نوٹ کی گئی ہے۔ کویت میں موٹاپے کا مسئلہ زیادہ پایا گیا ہے۔ فکت غذائیت کے شکار ملکوں میں بھارت اور بنگلہ دیش کا نام شامل ہے۔ بھارت میں 44% فیصد بچے کم وزنی کا شکار ہیں جو پوری دنیا میں سب سے زیادہ شرت ہے۔ موٹاپے کے حوالے سے 10 بدترین ملکوں میں میکسیکو، فجی اور وینزویلا بھی شامل ہیں۔ تحقیق مکمل ہونے کے بعد OXFAM نے فہرست مرتب کرتے ہوئے بعض تجاویز بھی دی ہیں جن میں چھوٹے پیمانے پر کاشتکاری میں سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی، موسم کی تبدیلی کے مسئلے سے نمٹنا اور غذائی ذخائر کے بارے میں درست اندازے لگانا تاکہ ان کی قیمتیں انسانی دسترس اور استطاعت میں رہیں شامل ہیں۔

OXFAM ایک بین الاقوامی تنظیم ہے جو پوری دنیا میں نا انصافی، غربت اور غذائی کمی کے خاتمے کے لئے کوشاں ہے، نے ایک نئی رپورٹ مرتب کی ہے جس میں محققین نے 125 ملکوں میں غذاؤں کے استعمال کا جائزہ لیا ہے۔ کھانوں کی غذائیت اور اس کی دستیابی کے حوالے سے جو فہرست مرتب کی گئی ہے اس میں برطانیہ 13 ویں نمبر پر ہے جبکہ امریکہ کو 21 ویں درجہ پر دیکھا جا رہا ہے۔ اس تحقیق میں یہ جاننے کی کوشش کی گئی تھی کہ متعلقہ ملک میں لوگوں کو کھانے کے لئے وافر مقدار میں کیا چیزیں دستیاب ہیں؟ کیا لوگ کھانے پینے کی چیزیں خریدنے کی اچھی استطاعت رکھتے ہیں؟ کیا جو غذا دستیاب ہے وہ اعلیٰ معیار کی ہے؟ اور اس ملک میں خوراک سے متعلق امراض کتنے عام ہیں؟ نتائج کے مطابق ہالینڈ کھانے کے حوالے سے پوری دنیا میں بہترین جگہ ہے جس کے بعد فرانس اور سویٹزرلینڈ کا نمبر آتا ہے۔ ہالینڈ کے سرفہرست ہونے کی وجہ یہ ہے کہ یہاں دیگر ملکوں کے مقابلے میں غذائی اشیاء کی قیمتیں کم ہیں۔ ذیابیطس کے واقعات بھی نسبتاً کم دیکھے جاتے ہیں اور دیگر یورپی ممالک کے مقابل میں تلف غذاؤں والی چیزیں استعمال کرنے کا رجحان زیادہ ہے۔ اچھی غذاؤں والے دیگر 12 ملکوں میں آسٹریا، ڈنمارک، سویڈن، آسٹریلیا، آئرلینڈ، اٹلی، بکسبرگ اور پرتگال بھی شامل ہیں۔ تاہم ان ملکوں نے تمام کمیکرز میں اچھے نمبر حاصل نہیں کئے۔ ہالینڈ میں موٹاپا زیادہ دیکھا گیا۔ یہاں آبادی میں ہر 5 میں سے ایک فرد موٹاپے کا شکار تھا اور ان کا پاؤں ماس انڈیکس 30 سے زیادہ تھا جبکہ صحت مند سطح 18 سے 25 کے درمیان ہوتی ہے۔

بہترین کھانے کے لئے کم غذائیت والے کھانے

10 ممالک	10 ممالک
1	ہالینڈ
2	فرانس
3	سویٹزرلینڈ
4	ڈنمارک
5	سویڈن
6	آسٹریا
7	بکسبرگ
8	آئرلینڈ
9	اٹلی
10	پرتگال





## مچھلی دماغ کی بہترین غذا بھی

یہ خاص روغنیاات حاصل کرنے  
کا بہترین ذریعہ بھی

مچھلی دماغ کی غذا اور دوا بھی ہے۔ دل کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے مچھلی کھانا بہت ضروری ہے۔ چونکہ یہ خاص قسم کے روغنیاات Omega-3 حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جو غذا کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ ذہنی امراض کی روک تھام کرتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں کارآمد ہے۔ مزاج کے اعتبار سے سرد اور تر ہے البتہ مچھلی کی کچھ قسمیں گرم و تر ہوتی ہیں۔ نمک لگا کر کھانے سے مچھلی کی تاثیر گرم ہو جاتی ہے۔ ہمارے دیس میں روہو اور سنول زیادہ کھائی اور پسند کی جاتی ہیں ان قسموں کے لئے کھا جاتا ہے کہ تاثیر میں سرد نہیں ہوتی۔

مچھلی کا گوشت قوی، زود ہضم اور غذائیت بخش اجزاء پر مشتمل ہونے کی وجہ سے سرخ گوشت سے بدرجہا بہتر ہے۔ اس میں فاسفورس کی موجودگی جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیتوں کو بڑھاتی ہے۔ اسی لئے اسے نایک کہا جاتا ہے۔ یہ بالوں کی نشوونما میں مفید ہے۔ اسے وٹامن D اور E کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ وٹامن B6 کی موجودگی کے سبب مچھلی کے ساتھ کھائی جانے والی خوراک کو جزو بدن بننے یعنی مینا بولک سسٹم کی فعالیت متلوک نہیں رہتی، اس کے علاوہ معدنیات جن میں فاسفورس کا ذکر ہو چکا ہے علاوہ ازیں پوٹاشیم، فولاد بھی آئرن اور آئیوڈین بھی بہم پہنچاتی ہے۔ مچھلی سے ظورائیز بھی ملتا ہے جو دانتوں کو مضبوط بناتا اور انہیں بیماریوں سے

صرف گیارہ سے ستائیس فیصد (11-27%) سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کے گوشت میں 48% فیصد چھنے والی چکنائی ہوتی ہے۔ تازہ ترین معلومات کے مطابق اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کو لیسٹرول خون کو صاف کرتا ہے۔ مچھلی کا تیل خون کے ان اجزاء کا توازن بدلتے ہیں جنہیں Lipoproteins کہا جاتا ہے اور جو کو لیسٹرول کو پورے جسم میں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ مچھلی کا تیل قلبی امراض کے علاج کے لئے سودمند ثابت ہوا ہے۔

جنوبی ویلز کے محققین کی رپورٹ کے مطابق دل کے دورے کا شکار ہونے والے ایسے افراد میں موت کی شرح 29% فیصد کم تھی جو ہر ہفتے 200 گرام سے 400 گرام تک چکنائی مچھلی کھاتے تھے۔ یونیورسٹی آف کینساس کے میڈیکل سینٹر میں مچھلی کے تیل کی بدولت قلبی امراض کے مریضوں میں شرح اموات اسی تناسب سے کم کی جاسکتی ہے اس سے صرف ذہنی افراد کو ہی فائدہ نہیں پہنچتا جو ایک بار دل کے دورے کا شکار ہو چکے ہوں بلکہ صحت مند افراد کو بھی مچھلی کے تیل سے فائدہ پہنچتا ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق اومیگا-3 بلڈ پریشر کم اور جلدی بیماریوں مثلاً چنبل اور غارش وغیرہ سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کی تکلیف کم کرتے ہیں اور سب سے بڑھ کر دماغی نشوونما کرتے ہیں۔

مچھلی دل کی دھڑکن کو غیر معمولی طور پر اعتدال پر لاتی ہے اس کے علاوہ دھچکے دوسرے قسم کے کینسر اور پیٹ کے دورے سے متعلق بیماریوں کا بھی تدارک کرتی ہے۔

تحفظ دیتا ہے۔ اس میں کیلوریز کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ موناپے سے بچنے کے لئے جو لوگ پرہیزی غذا استعمال کر رہے ہوں یا جو صحت کا شعور رکھتے ہوں وہ سمجھتے ہیں کہ مچھلی کی ایک افادیت یہ بھی کہ یہ کم کیلوریز والی پروٹین ہے۔ ایک مچھلی کا صرف 100 گرام کا کلو ایک بالغ شخص کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے تاہم اس میں ایک سو سے بھی کم کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اس لحاظ سے یہ سرخ گوشت کی بہت زیادہ محفوظ تر پروٹین ہے۔ دیگر سمندری غذاؤں مثلاً جینٹوں میں سیر شدہ چربی، خون میں کو لیسٹرول بڑھانے کا سبب بنتی ہے مگر مچھلی میں پائے جانے والے کل روغنیاات میں

### تازہ مچھلی خریدنے کی پہچان کیا ہے؟

چمکدار آنکھیں، سرخ گھجھوے، صاف شفاف مضبوط چمکے، سخت گوشت جو نیٹکوں نہ ہو۔ اگر آپ اس کے گھجھوے والے حصے میں اپنی انگلی ڈال کر تھمائیں اور انگلی پر سیدار مادہ لگے تو سمجھ لیں کہ یہ مچھلی باسی ہے۔ اگر کسی قسم کے لعاب (چکنائی) نہ محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ یہ تازہ ہے۔ باسی مچھلی کی آنکھیں اندر کو دھنسی ہوئی ہوتی ہیں۔ گھجھوے بھی زروی مائل اور گوشت نرم اور باس قدرے زیادہ ہوتی ہے۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ذرا ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ سمندر یعنی پیتے ہوئے پانی کی مچھلی زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ جمیل تالاب یا جوہڑ کی مچھلی صحت دینے کے بجائے نقصان دے سکتی ہے۔





# اسٹراپیری... محبت کی علامت

صحت کی ضامن اور بڑھاپے سے بچانے والا پھل

حکیم قاضی ایم۔ اے۔ خالد

گنفتہ سرخ رنگت اور سر پر ہنرتوں کا تاج لئے، دل کی شکل سے مشابہ اسٹراپیری گلاب کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ اسے محبت کی علامت اور صحت کی ضامن بھی کہا جاتا ہے۔ چھ سو سے زائد اقسام کی اسٹراپیری پاکستان سمیت دنیا بھر میں مختلف کھانوں، آئس کریم، ملک شیک و دیگر مشروبات اور سلاڈ کی جان ہیں۔

ایسڈ، فلیوونائیڈز، فائٹو کیمیکلز،

وٹامن B2, B5, B6 اور

میکینیزیم کی کافی مقدار پائی

جاتی ہے۔ اسے جوڑوں

کے درد اور گھٹیا کے مریض

بھی کھائیں تو صحت مندر ہیں گے۔ امراض چشم اور پیتائی کے ٹھانص،

بھری اعصاب کی تقویت اور آنکھوں کے انفیکشن میں کارآمد ہے۔

مارچ سے جولائی تک تازہ اسٹراپیری دستیاب ہوتی ہیں۔ امریکہ میں 94% فیصد باشندے انہیں کسی نہ کسی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔

طبی تحقیق کے مطابق اسٹراپیری کا روزانہ استعمال انسانی جسم کی قوت مدافعت بڑھانے اور صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ وٹامن C کا

مرکب ہے۔ جس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف وٹامنز، معدنیات اور زودھیم فائبر جلد کی شادابی، خلیوں اور مدافعتی نظام کی

بہتری کے ساتھ ساتھ دل کے امراض اور کینسر سے تحفظ دیتے ہیں۔

اسٹری آکسائیڈیشن اور انسانی جسم میں پائے جانے والے فری ریڈیکلو کے فطری نظام کو بحال رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ فولیٹ کے ساتھ مل کر وٹامن C

رسولی کے خطرات سے لڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے اسے کھانے والے کینسر جیسے مہلک مرض کا شکار نہیں ہوتے۔ اگر فری ریڈیکلو کی کارکردگی

بہتر نہ ہے تو کارآمد میٹابولک کا خاتمہ کرنے کیلئے ہیں اور کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

اس پھل میں فائبر، سیلکون، پوٹاشیم، میگنیشیم، جست، آئوڈین، فولک

## بہترین اسٹری ایجنگ کا قدرتی نسخہ ہے

اسٹراپیری میں ایسے اسٹری ایجنگ صلاحیت رکھنے والے اجزاء ہیں جس کے تحت جسم جوان رہتا ہے اور چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں۔ اس میں موجود فائٹو کیمیکلز کو لیسٹرول لیول کو نازل رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ فائٹو نیوٹرنس چہرے اور جسم کے دیگر حصوں کے ورم کو روکنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔



## احتیاطی تدابیر

گردے، پیٹے اور جگر کے پیچیدہ امراض میں یہ پھل نقصان دیتا ہے۔ اسٹراپیری کا مربا، فرنی اور پوگرٹ ٹیک بھی بنایا جاسکتا ہے۔ آپ چاہیں تو سلاڈ میں بھی شامل کر سکتی ہیں۔

## اسٹراپیری ماسک

ایسی خواتین جن کی رنگت مائل ہو یا چہرے پر چھائیاں ہوں یہ ماسک ان کے لئے اکسیر ہے۔

اجزاء:

تین عدد اسٹراپیری، جو کا آٹا، ایک چائے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ اور عرق گلاب دو کھانے کے چمچ لے کر ہلکی ہوئی اسٹراپیری میں ملا لیں اور پھر وہ سے مین منٹ تک چہرے پر لگا کر بنے دیں بعد ازاں نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ ماسک بنا کر فریج میں محفوظ نہ کریں تازہ بنا کر استعمال کر لیں اسے جسم کے دیگر اظہر آنے والے حصوں پر بھی لگا سکتی ہیں۔

## ترکیب:

اسٹراپیری کو دو ٹکڑوں میں ڈالیں اور ہلکی آٹھ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ کے بعد جب ہلکی گرم ہو جائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے نکل لیں پھر اس میں چینی ڈال کر ملا لیں اور ہلکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا چپکنا ہوا شہد بن جائے جیلاٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں گھولیں اور اگلے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلا لیں پھر اسے جام میں ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں اور پھر اسے سے اتار کر خشک کرنے رکھ دیں

## پیرینٹیشن:

جام مکمل خشک ہو جائے تو خشے کی اسٹراپیری کی ہولی یونٹوں میں محفوظ کر لیں۔ یونٹوں کو اسٹراپیری کرنے کے لئے انہیں پھر دھو منٹ کے لئے اگلے ہوئے گرم پانی میں رکھیں پھر (بند کئے ہوئے) گرم ادون میں ایک گھنٹہ رکھ کر خشک کر لیں۔

## اسٹراپیری جام



## اجزاء:

اسٹراپیری  
چینی  
جیلاٹن پاؤڈر  
آدھا کلو  
ڈیڑھ پیالی  
دو کھانے کے چمچ



## پیتا

## وٹامن A، C اور آئرن کا خزانہ

سیاحوں نے جسے سنہرے درخت کا سنہرا پھل قرار دیا



معروف سیاح کرستوفر کولمبس نے جب ہند کی تلاش میں امریکہ دریافت کیا تو وہاں وحشیوں کو دیکھ کر اسے بے حد تعجب ہوا کہ وہ لوگ کھانے میں گوشت اور پھلی کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں لیکن انہیں کسی قسم کے پیٹ درد یا معدے پر بھاری پن اور حیرت انگیز کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ وجہ یہ معلوم ہوئی کہ یہ لوگ پیٹے کو بطور سلا دہ کثرت استعمال کرتے ہیں۔ پیٹے کے بغیر ان کا کھانا نامکمل سمجھا جاتا ہے۔



مقدار دل، جگر، ذہن اور معدے کے افعال کو درست رکھنے کے لئے کافی ہے۔

## پیتا آپ کا یونیش بھی

پکا ہوا نرم پیتا لے کر کسی برتن میں پیٹ بنالیں اور چہرے پر بطور ماسک لگالیں اور سوکھنے دیں پھر تازہ اور سادہ پانی سے چہرہ دھو لیا جائے تو جلد میں صفائی کے ساتھ نکھار اور ملائیمت آ جاتی ہے۔

## گوشت گھانے کے لئے

مدقوں سے کپے پیٹے کو گوشت گھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر میں سرخ گوشت اگر بڑی عمر کے جانور کا آجائے تو خواتین کے لئے اسے گھانا مسئلہ بن جاتا ہے اس لئے سنگھو خواتین اپنے فرنیج میں کچا پیتا پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیتی ہیں اور بوقت ضرورت اسے استعمال کر کے بہت جلد کھانوں کی تیاری مکمل کر لیتی ہیں۔ غرضیکہ پروٹین کو نرم کرنے، گھانے اور طبیعت کی گرانی کو دور کرنے کے لئے پیٹے سے بڑھ کر کرٹائی پھل شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

معروف سیاح واسکو ڈی گاما نے بھی اسے سنہرے درخت کا سنہری پھل قرار دیا ہے۔

۱۹۷۷ء میں لندن کے ایک اسپتال میں اس پھل کو ایک ایسا انٹیکشن روکنے کے لئے استعمال کیا گیا جو گردوں کے آپریشن کے بعد لاحق ہوتا تھا۔ پیٹے کے مسلسل استعمال کے بعد وہ انٹیکشن اس تیزی سے دور ہوا کہ ڈاکٹر خود بھی حیرت زدہ رہ گئے۔ انہوں نے اسے قدرت کا شاندار انعام قرار دیا جو اپنے اندر حیرت ناک خوبیاں رکھتا ہے۔

معروف سیاح مارکو پولو نے اپنے ساتھ ماہی گیروں کی جانیں بچائیں جب وہ گہرے سمندر میں ایک خوفناک طوفان میں گھر گئے تھے۔ اس کی وجہ سے انہیں Scurry کی بیماری لاحق ہو گئی۔ ماہی گیر بڑی اذیت میں تھے۔ ان کے دانتوں سے خون جاری رہتا تھا اور ہڈیوں کی تکالیف بھی رہنے لگی تھیں۔ مارکو پولو نے انہیں پیتا کھانا شروع کیا اور چند ہی دنوں بعد تمام ماہی گیر موذی مرض سے شفا یاب ہو گئے۔ اسکروئی کا مرض جسم میں وٹامن C کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے اور پیٹے میں وٹامن C کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

پیتا قبض کشا ہے۔ اس کا مزاج طبی لحاظ سے گرم اور تر ہے۔ یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ دماغی امراض میں بھی مفید ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کو اصلی حالت میں لانے کے لئے عمدہ ہے۔ اگر اس کی ایک قاش ہر غذا کے کھانے کے بعد کھالی جائے تو آپ معدے کی تیزابیت اور گرانی سے بچیں گے۔

ایک کپے ہوئے پیٹے میں وٹامنز A، آئرن اور وٹامن C کی





# ویب گائیڈ



پالک پینا کیروٹین اور وٹامن C کا بہترین ذریعہ ہے۔ پوٹاشیم، فولیٹ اور وٹامن A کے ساتھ زود بخم بھی ہے۔



آلو وٹامن C، نشاستہ، فائبر اور پوٹاشیم پر مشتمل سبزی ہے۔ وزن قابو میں رکھنے کے لئے آلو بال کریا بھاپ میں تیار کر کے کھائے جائیں تو بہتر ہے۔



گوہی کی ایک قسم ہے۔ جس میں وٹامن A، B، D اور E بکثرت موجود ہیں۔



شرر پوٹاشیم اور کاپر پر مشتمل ایسا جزو جو شوگر کی تعمیر میں مدد دیتا ہے اور جسم میں آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔



پودینا آنتوں کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔ زود بخم اور پینا بولک سسٹم کو رواں رکھتا ہے۔ رات کے کھانے کے بعد تھوڑی سی مقدار یا اس کا عرق پی لینے سے بد بخمی نہیں ہوتی۔



بند گوہی میں پینا کیروٹین، وٹامن B6، E، فولیٹ، میلٹیم، آئرن اور میگنیزیم موجود ہیں۔ وزن قابو میں رکھنے کے لئے سلا میں کچی گوہی کھانا مفید ہے۔



بند گوہی کے خاندان سے تعلق رکھنے والی اس سبزی میں آئرن، میلٹیم، فولیٹ، پینا کیروٹین اور وٹامن C پائے جاتے ہیں۔



فہم وٹامن C، فائبر اور فولیٹ کا بہترین مرکب ہیں۔ مختلف سرطانوں کے لئے قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔



کاجرو وٹامن A، B، پینا کیروٹین اور فائبر پر مشتمل ہے۔ پینائی کے لئے اکسیر ہے۔



ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب

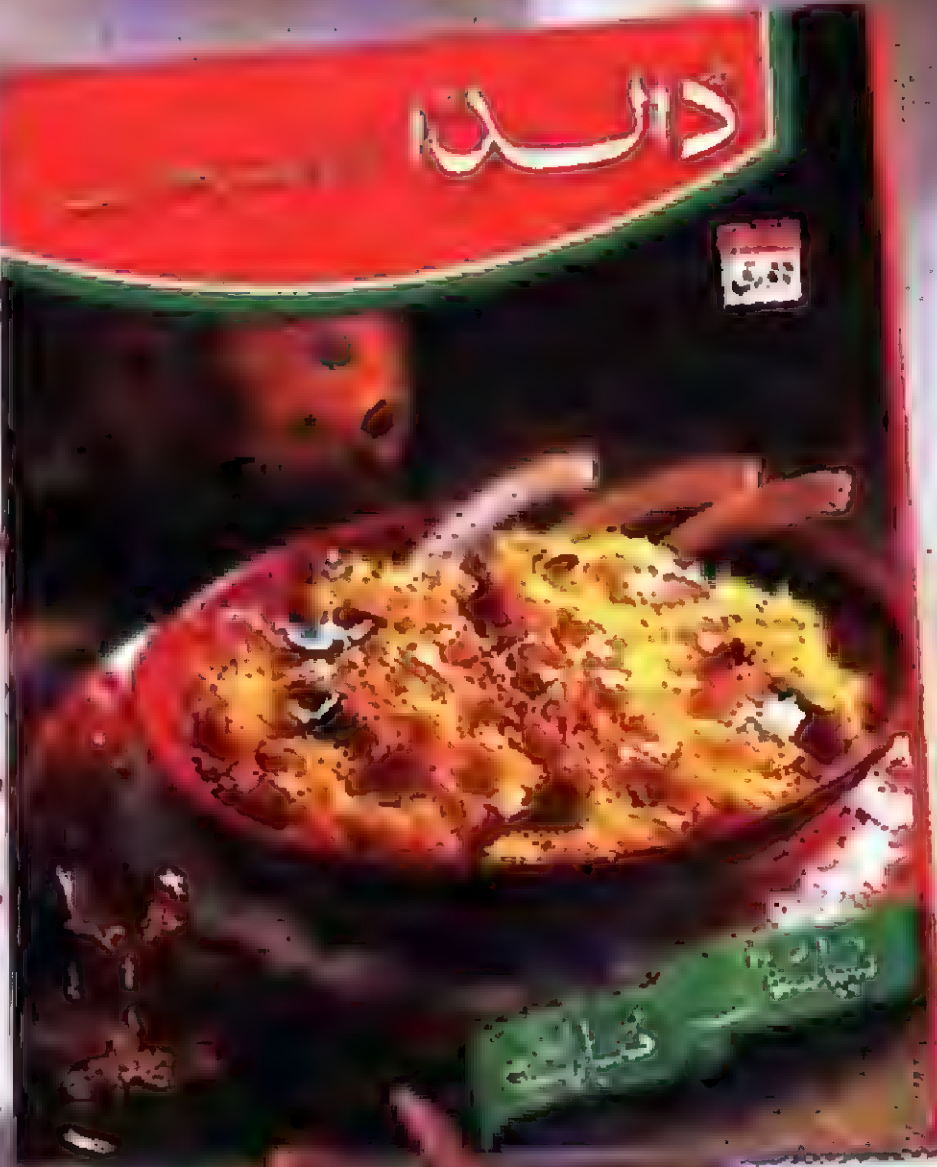
ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر  
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز  
میں شرکت کے لئے اسٹیشل ڈسکاؤنٹ پانسر

• ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر

• اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے  
شائد مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ  
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے  
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان  
ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

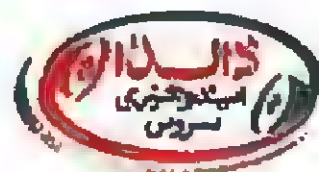
Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_



فون (ٹرل نمبر): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



# آج کیا رکائیں

## دانش



- |  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| 1<br>منگل<br>چکن میز سلاد<br>بینگن ٹماٹر کا بھرہ   | 2<br>بدھ<br>جھیل<br>فٹ لڑائیا                        | 3<br>بدھ<br>ہری پیاز آلو<br>دال کچی                 | 4<br>بدھ<br>اوٹین سوپ<br>چکن چٹنی                    | 5<br>بدھ<br>بیکڈ فٹ<br>گرلز چکن برگرز                 | 6<br>بدھ<br>ٹوفو چکن ساس<br>مشروم اینڈ چیز ڈش            |
| 7<br>بدھ<br>جھینگہ پاک<br>پزاسنگ دو چیز ڈپ         | 8<br>منگل<br>گرین رائس<br>پھل دار گلنگے              | 9<br>بدھ<br>فروٹس کولڈ سلاد<br>چیزی پرائے وٹس بالسا | 10<br>بدھ<br>چکن کولس لوسینڈ وچ<br>پیری چکن          | 11<br>بدھ<br>چائیز اسٹائل کڑائی<br>چکن کولس لوسینڈ وچ | 12<br>بدھ<br>کوفہ تھاری<br>دال بھاجی                     |
| 13<br>بدھ<br>جھینگہ چکن چٹ پے چاول<br>دبھی ٹھیل ٹف | 14<br>بدھ<br>کالے چنے کا سارن<br>میکیکن چکن بریسٹس   | 15<br>منگل<br>گریوی سچ کباب<br>چکن میکرونی سلاد     | 16<br>بدھ<br>چکن ڈیلاٹ<br>بیف بریانی                 | 17<br>بدھ<br>دال بریانی<br>دھواں دار کچی              | 18<br>بدھ<br>تھیکھا مرغ<br>موریج کوکیز                   |
| 19<br>بدھ<br>آلو بریاں<br>بیف اینڈ چیز سینڈ وچ     | 20<br>بدھ<br>لیسن اینڈ مشروم رائس<br>فروٹس کولڈ سلاد | 21<br>بدھ<br>رشین سلاد<br>ٹی نٹ بٹراسوومی           | 22<br>منگل<br>کوکونٹ پرائز وڈوینگو ساس<br>بادامی چکن | 23<br>بدھ<br>ہرارا گوشت<br>گندم کا ٹھٹھا              | 24<br>بدھ<br>پزائٹی ایگل<br>کیوی ڈرنک                    |
| 25<br>بدھ<br>نورتن چکن<br>جیم ٹف کوکیز             | 26<br>بدھ<br>اسپائی فٹ<br>انڈا بھاجی                 | 27<br>بدھ<br>عربی پرائے<br>فروٹ یک                  | 28<br>بدھ<br>حیدر آبادی مرغیں<br>چندر گوشت           | 29<br>منگل<br>آلو کے بیسی پرائے<br>کرشی اشار          | 30<br>بدھ<br>لیسن اینڈ مشروم رائس<br>مولی کی چائیز بھاجی |



## صحت برائے زندگی

”صحت بخش آئل، باقاعدہ ورزش اور غذائی احتیاط ضروری ہے“  
ڈاکٹر اشعر فواد اسسٹنٹ پروفیسر ڈائونیورسٹی (کارڈیالوجی) سول  
ہسپتال کراچی



”میرا مشورہ ہے کہ ذیابیطس  
میں دل کے امراض سے  
بچاؤ کے لئے غذا کے انتخاب  
میں احتیاط کرنی پڑے گی۔  
آپ ڈالڈا آئل کھائیے اور  
تازہ مزیایاں، پھل، ڈیری  
مصنوعات اور سفید گوشت  
کھائیے۔ آپ کے خراب

کولیسٹرول کی شرح بڑھتی نہیں چاہئے یعنی HDL کی شرح 40 سے  
زائد نہ ہو اور LDL 100 سے کم ہو۔ بیکری کی مصنوعات ترک  
کر دیجئے۔ دودھ بالائی بنا کے پیجئے، مٹھائی ڈیابیطس والوں کے لئے  
زہر ہے۔ اگر سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑیے باقاعدہ پابندی  
کے ساتھ ورزش کریں اور اپنا BMI چیک کرتے رہیں۔ مردوں کی  
کم 40 انچ اور خواتین کی 35 انچ سے زائد نہیں ہونی چاہئے۔  
دوائیں اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے جاری رکھیں مگر ثانوی سطح پر غذائی  
احتیاط لازمی ہے۔“

”سرخ گوشت اور غیر معیاری تیل ہرگز نہ استعمال کریں“  
فریڈن ڈاکٹر تاج محمد اعوان



”صحت مند رہنے کے لئے اپنی  
غذا اور ورزش پر مناسب توجہ دینی  
ہوگی۔ میرا مشورہ تو یہ ہے کہ  
اولیو آئل ہی کھانوں کے لئے  
بہترین تیل ہے گوشت کریں کہ  
کسی نامور مستند اور اچھی فرم کا  
تیار کردہ کوئیک آئل جیسے ڈالڈا کی  
مصنوعات کو لیا جائے زیادہ تر  
مزیایاں کھانے کی عادت استوار

کی جائے سرخ گوشت کبھی کبھار مکاؤ اکتھدہ لئے کے لئے کھانا ہو جب بھی اس  
کی مقدار کم سے کم رکھیں۔ عام حالات میں اپنی صحت کی بچت کریں اور اسی پر  
سرما بیکاری بھی کریں۔ سفید گوشت جس میں مرغی اور مچھلی شامل ہیں وہی کھائیں،  
بھریوں کے ساتھ دالوں اور پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جائے تو صحت اچھی رہتی  
ہے اور بازار کے کھانوں کی عادت ترک کر دیں ان میں استعمال ہونے والا تیل نہ  
تیل ہے نہ گھی نامعلوم کس طرح تیار ہوتے ہیں یہ کھانے جس کی وجہ سے لوگ جگر  
اور معدے کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں بلا تامل یہ کہنا درست ہے کہ ڈالڈا  
نے اپنی مصنوعات کو صحت بخش بنانے کی کوشش میں کامیابی حاصل کی ہے۔“

”غیر مناسب طرز زندگی، صحت کا دوہرا عذاب ہے“  
ڈاکٹر محمد واسع نیورولوجسٹ، جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل



اعصابی نظام کے ماہر محمد واسع  
کراچی کے جناح ہسپتال میں  
پریکٹس کرتے ہیں ہمارے اس  
سوال کے جواب میں کہ  
اعصابی صحت کے لئے کن کن  
غذاؤں سے پرہیز کیا جانا  
چاہئے انہوں نے کہا ”غیر  
موازن کھانے جن میں  
بازاری کھانے سرفہرست ہیں

اور ٹیلیوین پر حفظان صحت کے ضابطوں کو نظر انداز کر کے گندے برتنوں میں  
کھانا پیش کرنے اور انہیں لطف لے کر کھانے پر پابندی عائد ہونی چاہئے  
بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی ضرورت اور حیثیت کے مطابق صاف ستھرا پکا ہوا  
کھانا یا رول اور سینڈویچز وغیرہ ساتھ لے کر چلیں۔ ابلے ہوئے پانی کی  
بوتل ہمراہ رکھیں۔ تیز مصالحے دار کھانے ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس،  
کولیسٹرول میں زیادتی کی شکایتیں پیدا کر رہے ہیں۔ کم نمک میں پکے  
کھانے کھائیں ورنہ فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ورزش سے موٹاپا کم ہو سکتا  
ہے اور بلڈ پریشر کنٹرول ہو سکتا ہے۔“



ممتاز ماہرین طب کی آراء کے پیش نظر اس مرتبہ خاص طور پر سفید گوشت (مچھلی، چکن) اور بھریوں پر مشتمل ڈشز کی تراکیب  
دی جا رہی ہیں۔ انہیں بنا کر اپنی فیملی کو ڈالڈے کے ساتھ غذائیت بھی فراہم کیجئے



# ڈالڈا کا دسترخوان



## چکن سینر سلاد

### اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	لیمونس کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مائیونیز	آدھی پیالی
پراہواہسن	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ ٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سائکس	دو عدد	اسٹرابیری	حسب پسند
چیڈر چیز	آدھی پیالی	لیٹس یا سلاد کے پتے	حسب پسند
کھیرا	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر رکھ لیں۔ نمک، لہسن اور لیموں کو ملا کر اس سے چکن کو میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھیں۔
- پھر اس چکن کو اچھی طرح موئے دھوئے سے ہاندہ کر (تاکہ پکاتے ہوئے اس کا ٹھپ ٹھپ رہے) چکنی آبیج پر پکاتے رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر چوبیس سے اسی گریڈ پر رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سائکس پر ڈالڈا اولیو آئل اچھی طرح پھیلا کر لگانیں اور انہیں 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اچھی طرح سنبری ہونے پر پراہواہسن سے نکال کر ان کے تھوڑے چوکور ٹکڑے کاٹ کر کرکشن بنائیں
- کھیرے اور چکن کے حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں، مائیونیز، چیڈر اور کالی مرچ کو ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں چکن کے ٹکڑے ڈالیں اور ان پر مائیونیز کا ٹھپہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں لیٹس یا ملاو کے پتے لگا کر اس میں چکن ڈالیں اور اوپر سے کھیرے کے ٹکڑے۔ اور اسٹرابیری ڈال دیں۔ آخر میں کرکشن سے سجائیں یہ غذا بہت ہی املا و پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے



# دالدا کا سترخوان



## بھیل (افریکن ڈش)

### ترکیب:

- لوبیا ہر موٹک کی دال کو دو گرم گرم پانی میں بھگو دیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے بعد چس کر اس میں نمک اور سوڈا ملا کر رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر پھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچوں کو باریک چپ کر کے رکھ لیں
- میسن کو دو سے ڈھائی پیالی پانی میں بھگو لیں اور اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- ہری پنشنی بنانے کے لئے: چار کھانے کے چمچ ہر اوٹھیا، دو کھانے کے چمچ پودینہ، دو جوئے لہسن، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا ناریل، دو ہری مرچیں، نمک اور دو کھانے کے چمچ لیموں کارس ڈال کر چس لیں
- میسن کے کچھر کو پکتے ہوئے پندرہ سے بیس منٹ ہو جائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیں اور ہلکی آگ پر دس منٹ پکالیں۔ چوبیس سے اتار دیتے ہوئے اس میں لیموں کارس شامل کر دیں
- پھر ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کنولا آئل گرم کر کے اس میں رانی اور کڑی پتے ڈال کر کڑا نہیں اور اس پر ڈال دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کنولا آئل کو گرم کریں اور لوبیا کے کچھر سے چھوٹی چھوٹی سنہری پھلیاں تیل لیں

### پریزنٹیشن:

تمام چیزوں کو الگ الگ رکھیں اور کھانے کے وقت میسن کی کڑھی کو چھوٹے پیالوں میں ڈالیں، اس میں پھلیاں توڑ کر ڈالیں اور اوپر سے پنشنی، پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔

### اجزاء:

آلو	دو عدد	ثابت رانی	ایک چمچائی چائے کا چمچ
فیدلویا	آدھی پیالی	کڑی پتے	حسب پسند
موٹک کی دلی دال	دو کھانے کے چمچ	پیاز	ایک عدد
میسن	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری پنشنی	حسب پسند
فیلما سوڈا	ایک چمچ	لیموں کارس	چار کھانے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
بیس ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ		
تیار کی کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
افران:	پانچ سے چھ کے لئے		



# ڈالڈا کا سترخوان



## چکن چٹنی

### اجزاء:

ایک کلو	تاریل پیاز ہوا	چار کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	اٹلی کا گڑھارس	دو پیالی
اورک لیسن (پیاز ہوا)	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گھنٹی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گھنٹی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
بلدی پسی ہوئی	ڈالڈا کو لگ آئل	ایک پیالی
سفید زیرہ		ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: پھرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- فیے کو جو کر چٹنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہر ادھنیا، پودینہ، ہری مرچوں کو باریک کٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کو لگ آئل کو درمیان آگ پر پکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، پھر اورک لیسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- قیمرہ نمک، لال مرچ اور بلدی شامل کریں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ فیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، تاریل، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- آخر میں اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

### پیریزنٹیشن:

چکن چٹنی کو پرائے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چائیں تو سائڈ ڈش کے طور پر وال چاول کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالنا کا سترخوان



## بیکڈ فیش

اجزاء:

ایک کلو	کالی مرچ ہسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
تین عدد درمیانے	ہسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	اللہ اکبرنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

ٹانگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ

انفراد: تین سے چار کے لئے

تقریب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر مونے تھلے کاٹ لیں اور ان کو اچلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر نکالیں پھر ان پر ہلدی لگا کر رکھ دیں
- لیموں کے رس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ، لہسن اور اللہ اکبرنگ آئل ڈال کر ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ٹانگ ٹرے کو چکنا کر لیں
- پہلے ٹانگ ٹرے میں آلو کے قتلوں کی تہہ لگائیں پھر ان پر مچھلی کو رکھ دیں
- دس منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سے گرل جلا کر دس منٹ رکھیں پھر ٹرے کو اوون سے نکال کر اوپر سے بچا ہوا مصالحہ ڈال دیں اور تین سے چار منٹ مزید بیک کر لیں

پیریز نشیمن:

یہ ہلکے مصالحے کے ساتھ بنی ہوئی مزیدار مچھلی کسی بھی وقت کے کھانے کے لئے موزوں ہیں اور اس میں مچھلی کی خوشبو میں رسچ ہوئے آلو کے چپس بہت مزہ دیتے ہیں۔



# دالنا کا دسترخوان



## ٹوفو چکن ساس

### اجزاء:

ٹوفو	200 گرام	گڑ	دو کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	آدھا کلو	لال مرچ ٹمبی ہوئی	آدھا کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مشروم	پانچ سے چھ عدد
بہن پاہوا	آدھا کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
اورک پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چھ کور بونیاں کاٹ لیں۔ مشروم اور ٹوفو کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی پانی میں اچھی طرح ملائیں اور تین سے چار منٹ ابال لیں
- پھر اس میں سویا ساس، گڑ، ٹمبی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد کارن فلاور کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر ساس کو پچھلے سے اتار لیں
- فرانک بین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور بہن اورک ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں
- جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو مشروم اور ٹوفو بھی ڈال دیں
- تین سے چار منٹ تک بجلی آگ پر اسے فرائی کریں۔ پھر تیار کی ہوئی ساس اس پر ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں

### پریزنٹیشن:

ٹوفو چکن ساس کو گرم گرم پلیٹر میں نکال کر ابلی ہوئے چادروں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراو: چار سے پانچ کے لئے



# ڈال ڈال کا دسترخوان



## پالک جھنگے

اجزاء:

بجے	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
پالک	ایک کلو	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
لک	سب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کاس
دھنیا	ایک چائے کاس	ہرن مرچیں	دو سے تین عدد
الہی پسی دھنی	ایک چائے کاس	ڈال ڈال آئل	دھنی پیالی

دودھ

پزلی کا وقت: آدھا گھنٹہ

پالک کا وقت: آدھا گھنٹہ

نظر: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- تھیلوں کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں، پالک کو باریک کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
- دھنیا میں پالک ڈال اس میں ایک پیاز اور چری مرچیں ڈال کر درمیان آٹھ پر پکھڑے رکھ دیں
- انہی طرح اس کا پانی خشک ہونے پر چری لیں، دوبارہ دھنیا میں ڈال دیں
- تھیلوں کو ٹھنک، اور لک اور لال مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فریجک بین میں دیکھانے کے بعد ڈال ڈال آئل اور لک اور لال مرچ سے دھنیا پر گرم کریں۔ تھیلوں کو تیز آٹھ پر فریجی کر کے پالک والی دھنیا میں ڈال دیں
- کدو اس میں بقیہ ڈال ڈال آئل کو ایک سے دو منٹ درمیان آٹھ پر گرم کریں۔ اس میں بقیہ پیاز لہسن، لال مرچیں اور زرد و ڈال مرچیں فریجی کر لیں اور پالک پر گھما رکھ دیں
- پالک سا بھون کر ڈھک کر ملی آٹھ پر پانچ منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔



# دال کا دستور خوان



صحت کا  
خزانہ

## ترکیب:

- بری پیاز اور ادراک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، چاولوں کو دھو کر چند رو سے میں منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- باداموں کو ابال کر چھیل لیں، کالی مرچوں کو مونٹا کوٹ لیں
- **پین میں ڈالو** کوکھ آئل کو درمیان آٹھ پر رکھیں اور اس میں باداموں کو فرائی کر کے نکال لیں
- خشک ش اور ادراک ذیل کر فرائی کریں، پھر اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور کال مرچ ذیل کر اچھی طرح بھون لیں
- ڈھائی سے تین پیالی پانی گرم کرنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں پچکن پاؤڈر ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر بخنی بنالیں
- اس بخنی کو چاولوں میں ڈال کر ساتھ ہی نمک شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر ڈھک کر درمیان آٹھ پر پکے رکھ دیں
- جب بخنی خشک ہونے پر آجائے تو بری پیاز اور فرائی کی ہوئی بادام ڈال کر ملائیں اور ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

## پیریز نٹیشن:

ویسے تو دوپہر کے کھانے پر ان سادہ چاولوں کا بھی اطف اٹھایا جاسکتا ہے اور خاص موقع پر چاہیں تو اس کے ساتھ چھپسا پائن اپیل ساس بنالیں۔

پائن اپیل ساس بنانے کے لئے :

تین سے چار ہٹاس کے سائس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے ایک پیالی ہٹاس کے جوس میں پکائیں، دس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ پیس ہوئی کالی مرچ اور دو باریک کٹی ہوئی بری مرچیں ڈال کر ابال آنے دیں۔ پھر اس میں ایک چائے کا چمچ کارن فلائڈر کو سادے پانی میں گھول کر ڈال دیں اور گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار لیں۔

## رشین رائس

### اجزاء:

چاول	دو پیالی	پچکن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
ادراک	ایک انچ کا کٹرا	بادام	آدھی پیالی
بری پیاز	ایک سے دو عدد	<b>ڈالو کوکھ آئل</b>	چار کھانے کے چمچ
خشک ش	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



## دال کا ستر خوان



صحت کا  
خزانہ

## فروش کولڈ سلاد

### ترکیب:

- سیب، مٹاس، چیری اور کیوی کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- تمام پھلوں کو ایک پیالے میں ڈال کر اس پر لیمن کارس، چینی اور کالی مرچ چھڑک دیں
- ایک پیالی پانی کو ابال کر چوبیس سے اتاریں اور اس میں لیمن جیلی ڈال کر ابھی طرح ملا لیں
- روم نمبر پچر پر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں (لیکن خیال رہے کہ جھننے نہ پائے)
- اس جیلی میں لیمن کا چھلکا اور پھلوں کے ٹکڑے شامل کر دیں
- اس کچر کو خوبصورت شیب کے پیالے یا انفرادی چھوٹے پیالوں میں ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اس خوبصورت طریقے سے سجائے ہوئے غذا اسیت سے بھرپور سلاد کو کسی بھی وقت انجوائے کیا جاسکتا ہے۔ چاہیں تو اس کو کریم کسٹرڈ یا فریش کریم کے ساتھ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

### اجزاء:

ایک پیالی	کالی مرچ	گدڑی پس ہوئی (ایک چمچنی چائے کا چمچ)
ایک عدد	لیمن جیلی	ایک پکٹ
حسب پسند	لیمن کا چھلکا	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد	لیمن کارس	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	حسب پسند

نیاری کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: تین سے چار منٹ  
افروا: دو سے تین کے لئے



# ڈالڈا کا دسترخوان



آؤ بچوں کھانا پکائیں اور مل کر مزے اڑائیں

## گرلڈ چکن برگرز

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کے پارچے کاٹ کر ان کو صاف دھو لیں اور انہیں نمک، لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر گرل پین یا توتے کو چھلے پر رکھ کر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور چکن کے پارچوں کو اس پر رکھیں
- درمیانی آگ پر گرل کرتے ہوئے ایک طرف سے سنہرے ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرے گرل کر کے نکال لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چھیل کر حسب پسند گول یا شکر ذکاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں۔ سلاو کے پتوں کو باریک کاٹ لیں
- تین کو درمیان سے کاٹیں اور مایونیز میں مسٹرڈ پیسٹ ملا کر اس پر اچھی طرح پھیلا دیں، پہلے گرل چکن رکھیں پھر آلو کے چپرائے رکھیں اور آخر میں کٹا ہوا سلاو رکھ کر بن کے دوسرے حصے سے اچھی طرح بند کر دیں

### پریزنٹیشن:

پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھنے کے بعد پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سلاو کے پتے	حسب پسند
پٹا ہو لہسن	دو کھانے کے چمچ	آلو	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	چھوٹے بین	حسب ضرورت
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
مایونیز	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



# دالدا کا سترخوان



آؤ بچوں کھانا پکائیں اور مل کر مزے اڑائیں

## چکن کولس لوسینڈ وچ

### ترکیب:

- ≡ ایک پیالے میں چار جوئے کچلا ہوا بسکٹ، نمک، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر ملا لیں
- ≡ چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور تیار کئے ہوئے سکچر سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ≡ پھر اسے پین میں ڈال کر بجلی آگ پر ڈھک کر پکائیں، چکن جب اپنے ہی پانی میں گل جائے تو چوبیس سے اتار کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ≡ نیم عدد پیالے میں اندے کی زردی ڈال کر ایک ٹرک بیٹر سے پینٹیشن اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈا اولیو آئل شامل کرتے ہوئے پھینٹیں جائیں
- ≡ اس سکچر کے گاڑھا ہونے پر اس میں سرکہ ڈال کر ملا لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور چکن ڈال کر ملا لیں
- ≡ پھر اس میں اس کے چھوٹے ٹکڑے، سیب کے ٹکڑے، آم کی چھوٹی قاشیں اور سار کریم (فریش کریم کو خشک کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا لیں) ڈال کر بجکے ہاتھ سے ملا لیں
- ≡ تیار کئے ہوئے سکچر کو بل رہنی کے ایک سلائس پر لگا کر اوپر سے دوسرا سلائس رکھ دیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں
- ≡ پھر فریج سے نکال کر ان کے کنارے کاٹیں اور حسب پسندھیپ نی سینڈ وچز کو کاٹ لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں تازہ کٹا ہوا سلاو لگا کر ان سینڈ وچز کو جاکر پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	انکاس	آدھی پیالی
فیش روٹی کے سلائس	آٹھ سے دس عدد	آم	ایک عدد درمیان
نمک	حسب ذائقہ	اخروٹ	آدھی پیالی
بسکٹ	چار سے چھ جوئے	سار کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ ہوی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	اندے کی زردی	ایک عدد
بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
مرزا سیب	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
تیار کی کاؤقت:	تیس سے چالیس منٹ	ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی
پکائے کاؤقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
الزام:	دو سے تین کے لئے		



# ڈالڈا کا سترخوان



مل بیٹھ کر کھائیں کھانے خاص اور رکھیں اپنے پیاروں کا خاص خیال

## ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کات لیں، لہسن کے جوڑے کو کچل لیں۔ چکن کی بوٹیوں کو لہسن، نمک اور ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ سے میرینٹ کر کے چند روز سے ٹیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- کیریوں (کچے آم) کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں، چھوہارے اور خوبانیوں کو دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کے دودھ نکال کر کے ایک پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- کیری کے ٹکڑوں کو صاف سترے اسٹیل کے پین میں ڈالیں اور اس پر چینی اور نمک ڈال کر دس سے تین گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں، چھوہارے اور خوبانی کو بھی علیحدہ ہال کر گھالیں۔ بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل کر رکھ لیں
- کیریاں ادھ لگی ہو جائے تو اس میں چھوہارے، خوبانی اور لال مرچیں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک پکائیں
- علیحدہ فریجک پین میں ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں برائی اور کھنٹی ڈال کر کڑوا لیں
- میرینٹ کی ہوئی چکن کو اس میں ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں۔ پھر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو چکن کو تیز آگ پر فرائی کریں اور اس میں تیار کی ہوئی چینی ڈالیں اور اس میں سرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں

## پیرینٹیشن:

پلاؤ یا سادی بریانی کے ساتھ یہ زبردست چکن بہت مزہ دیں گی۔

## نورتن چکن

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	چینی	آدھا کلو
کچے آم	دو عدد	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹائٹ رائی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کھنٹی	آدھا چائے کا چمچ
چھوہارے	دس سے بارہ عدد	سرکہ	آدھی پیالی
خشک خوبانی	دس سے بارہ عدد	زردے کا رنگ	ایک چمکی
بادام	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



# دال کا سترخوان



مل بیٹھ کر کھائیں کھانے خاص اور رکھیں اپنے پیاروں کا خاص خیال

## گر پوی سیخ کباب

ترکیب:

- قیے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، سونف، دھنیا، زیرہ، تیز پات، تھوٹی الائچی اور بڑی الائچی کو توڑے پر پکسا ہوا بھونیں اور انہیں گرائنڈر میں پیس لیں
- قیے میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، پیپٹا اور تمام بھنے ہوئے پیسے دے مصالے ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 180°C ڈگری پر گرم کر لیں اور اوون ٹرے میں پکسا سا ڈال کھانا آئل لگا کر رکھ لیں
- پیسے ہوئے قیے کے لیے لے بیٹھ سیخ کباب بنا کر اوون ٹرے میں رکھ دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈال کھانا آئل ڈال کر اس میں آئینٹ کی طرح کئی ہوئی پیاز کو پکسا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں دو سیخ کباب ڈال کر گچ سے پکھل لیں اور اس پر پھینٹی ہوئی دہی اور لمبی کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- پھر اس میں بیک کئے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلٹر میں سجا کر شیرمال یا پراٹھے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	تیز پات	ایک عدد
تیرہ (باریک پسا ہوا) نمک	چھوٹی الائچی	دوست تین عدد
اورک لہسن پسا ہوا	بڑی الائچی	ایک عدد
تیس سوئی لال مرچ	پیاز	دو عدد درمیانی
پیپٹا پسا ہوا	دہی	ایک پیالی
سبب	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دیرت دھنیا	ڈال کھانا آئل	آدھی پیالی
سبب زیرہ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ  
انفراد: پانچ سے چھ کے لئے



# دالدا کا سترخوان



## انڈا بھاجی

### اجزاء:

شروع	آٹھ سے دس عدد	پیاز	ایک عدد درمیان
شملہ مرغ	ایک عدد	شہد	ایک چائے کاس
آلو	ایک عدد	سویا ساس	دو کمانے کے کچے
انڈے	دو عدد	ہاٹ ساس	دو کمانے کے کچے
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرغ	ایک چائے کاس
لبسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالدا کو ٹکڑے	دو سے تین کمانے کے کچے

### ترکیب:

- == مشروحوں سے نکال لیں اور چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پھر آلو، شملہ مرغ اور مشروحوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- == پیاز اور لبسن کو بالکل باریک چوب کر لیں، ایک پیالی میں سویا ساس، ہاٹ ساس اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- == فریجنگ عین یا کڑی میں ڈالدا کو ٹکڑے کر لیں اور اس میں پیاز اور لبسن ڈال کر ہلکا سا ہونے تک فرنی کریں
- == اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال کر دو سے تین منٹ فرنی کریں، ساتھ ہی نمک اور لال مرغ شامل کر دیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں
- == جب آلو گلنے پر آجائے تو کٹے ہوئے مشروحوں اور شملہ مرغ ڈال دیں اور ساس کا تیار کیا ہوا کچھڑا ل کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- == پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے ڈال لے ہوئے بھونیں اور تیل بھندہ ہونے پر چوبھ سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں نکال کر اس منفرد اور غذائیت بھری ترکیب کو چپاتی یا کارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے



# دالدا کا دسترخوان



## ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگا کر رکھ لیں۔ ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں۔
- اجوائن اور تھام کو توڑے پر ہکا سا بھون لیں
- پار میٹاں چیز میں آدھی پیالی پیڈر چیز، نمک، لہسن، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں
- چکن بریسٹ میں اس پیسٹ کو لگا کر اچھی طرح دھا کر بند کر دیں
- آدھی پیالی میدے میں پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، پہلے چکن بریسٹ کو اس پیسٹ میں ڈپ کر لیں پھر اسے ذیل روٹی کے چورے میں لتھیر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو لگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن بریسٹ کو تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- بھرا دون کو 150°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان چکن بریسٹ کو چکن کی ہوئی ٹرسے میں پندرہ سے تیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں تاکہ چکن اچھی طرح گل جائے
- اس کا سا بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں باریک کئے ہوئے مشروم ڈال دیں
- تھوڑی تھوڑی کر کے چکن کی تختی ڈالنے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چوبے سے اتار کر حسب پسند نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں

## پسینفٹیشن:

چکن ڈیلائٹ کو اون سے نکال کر اس پر پیڈر چیز کی پٹیاں کاٹ کر رکھیں اور پارسلے چمڑک کر مشروم اس کے ساتھ پیش کریں۔

## چکن ڈیلائٹ

اجزاء:	دو عدد	تمام	آدھا چائے کا چمچ
چکن بریسٹ	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مشروم	دو سے تین عدد
پار میٹاں چیز	آدھی پیالی	تختی	تین چوتھائی پیالی
پیڈر چیز	ایک پیالی	میدہ	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ذیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو لگ آئل	تلنے کے لئے

چمڑی کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

پکائے کا وقت: آدھا گھنٹہ

انراں: تین سے چار کے لئے



# دال کا دستور خوان



## دال بریانی

### ترکیب:

- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس میں ہلدی اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال VTF پختی ڈال کر اگلے رکھیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو چوبیس سے اسی تالیس (خیال رہے کہ پانی اتنا ہو کہ دال کا دانے الگ الگ رہیں) چاولوں کو نمک ڈال کر ایک کئی اہال میں اور پانی نکال لیں۔ دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا پودینہ ملا لیں
- تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال VTF پختی ڈال ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کڑکڑا لیں
- اس میں آدھے چاولوں کو پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر دال کی تہ لگائیں، پودینہ والی دہی ڈالیں اور اوپر پیاز کی تہ لگا کر بقیہ چاول ڈال دیں
- اوپر سے ڈالڈال VTF پختی ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے چاہیں تو کس کر کے نکالیں یا تہ کی شکل میں نکال لیں، آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

پنے کی دال	ڈیڑھ پیالی	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
لہسن باریک کٹا ہوا	چار سے چھ جوئے	پودینہ	ایک گٹھی
تلی ہوئی پیاز	ایک پیالی	ڈالڈال VTF پختی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افران: چار سے پانچ کے لئے



# دال کا دسترخوان



## تیکھا مرغ

### اجزاء:

ایک کلو	سونف	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	کالامنک	ایک چٹلی
دو عدد درمیا نی	کڑی پتے	چھ پتے
چار سے پانچ عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گھی
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ		

تیار کیا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پائے کا وقت: آدھا گھنٹہ

انفراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- پیاز، نمنا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر کے رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیا نی آٹھ پر گرم کریں، اس میں کڑی پتے، سونف اور کلونچی ڈال کر کڑا کر لیں
- پھر انھیں تیل سے نکال کر مونا مونا کوٹ لیں
- ڈالڈا کنولا آئل والے چین میں ادھ لہسن، اور پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز سنبری ہو جائے
- پھر اس میں نمنا ہنک اور الال مرچ ڈال کر بھونیں، جب نمنا گٹنے پر آجائے تو اس میں چکن ڈال کر انھی طرح ملائیں اور ڈھک کر پکے رکھ دیں
- درمیا نی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب چکن اپنے پی پانی میں گلنے پر آجائے تو اس میں کٹا ہوا مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور باریک چوب کیا ہوا ہرا مصالحہ ڈال دیں اور کھلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- تیل علیحدہ دھونے پر کانی مرچ اور کالامنک ڈال کر چوبے سے ابار ہنر۔

### پریزنٹیشن:

گرم گرم آتش میں نکال کر نان یا پرائیڈ کے ساتھ پیش کریں۔





## آلو بڑیاں

### ترکیب:

- ویسے تو بازار سے بنی بنائی بڑیاں آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں اور اگر چاہیں تو گھر پر بھی بنائی جاسکتی ہیں
- دال کو دھو کر تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں، تھوڑی تھوڑی دال کو دونوں ہاتھوں میں لے کر اچھی طرح ملیں تو اس کا تھکے نکل جائیں گے
- ساری دال کے تھکے نکل کر اسے باریک ٹیس ملیں، ایک چم کو رسوئی کپڑے لے کر اس کے درمیان میں کاج بنائیں۔
- پتی ہوئی دال کو اس میں ڈال کر اسے پتلی کی طرح پکڑ لیں اور اسے ٹرے میں دبا دیا کر چھوٹی چھوٹی بڑیاں نکالیں۔
- اسے دھوپ میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- آلوؤں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو بھی چس کر رکھ لیں
- پین میں ڈال کر آئل کو ہر مینانی آٹھ پر ایک سے دہنت گرم کریں، اس میں آسن، ایل مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈالیں اور چمکا سنا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے خوشبو آنے تک بھجیں
- پیاز ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک فرائی کریں پھر آلوؤں اور اچھی طرح بھونیں اور آجی پیالی پانی ڈال کر آٹکا لیں
- بڑیاں ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ٹکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

### پیریزنٹیشن:

دش میں نکال کر بری مرچیں اور ہر ادھیار ایک کاٹ کر چھڑک دیں اور گرم گرم چائے یا سلٹے ہوئے چاہوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

برہی مونگ کی دال	آدھا کلو	ایل مرچ پیسی: دو ٹی	ایک کھانے کا چمچ
تک	حسب ذائقہ	پیاز: دو ادھیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز: پھن	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمینی	دسی	آجی پیالی
آلو	دو عدد	ڈالڈا کنوا آئل	آجی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے چھ کے لئے



# ڈالڈا کال سترخوان



## پزاٹرائی اینگل وودیسی چٹنی

اجزاء:

میدہ	۱۰ پیالی	لہسن پیا ہوا	ایک چائے کاتچ
تک	حسب ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
چٹنی	دو کھانے کے چمچ	بیاز (بریک ہپ کی ہوئی)	ایک درمیانی
ٹیکس فیئر	دو چائے کاتچ	کالی مرچ کدڑی پس ہوئی	ایک چائے کاتچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی	پسی ہوئی الال مرچ	۲۰ کھانے کاتچ
اٹا	ایک عدد	سرکہ	ایک کھانے کاتچ
ڈالڈا لیر آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	ایک کھانے کاتچ
ٹاپنگ بنانے کے اجزاء:		شراب (بریک کئے ہوئے)	تین سے چار عدد
پچھلے بنی کے لیے کڑت	200 گرام	زیتان (بریک کئے ہوئے)	چار سے چھ عدد
تک	حسب ذائقہ	چیز ریز (شک کیا ہوا)	آدھی پیالی
		ڈالڈا لیر آئل	دو کھانے کے چمچ

پڈا کی کافٹ: ہمیں سے پینتیس منٹ ٹیکٹ کافٹ: ہمیں سے پچیس منٹ تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

میدے کو چھان کر اس میں چٹنی، نمک، انڈا، خیر، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا لیر آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں، پھولنے پر دوبارہ گوندھیں اور مزید بیس منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ پزاٹرائی بنانے کے لئے تیار ہے۔

ٹاپنگ بنانے کے لئے:

گندھے ہوئے آٹے سے کول روٹی تیل لیں اور اس کی ٹکونی سا سڑکات لیں۔ اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں

سٹار پر پیلے چھن کی اسٹنگ ڈالیں اور ہر سے چیز چھڑک دیں۔ اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ان گرم گرم پزاٹرائی اپنے گھڑ کو دیسی چٹنی کے ساتھ پیش کریں اور پزاٹرائی کے ایک نئے ڈالڈے کا لطف اٹھائیں۔

دیسی چٹنی بنانے کے لئے:

آدھی گلیس ہرا دھنیا لے کر اس میں دس سے تین ہری مرچیں، ایک کھانے کاتچ پیاز، انار لیں، ایک چائے کاتچ سفید سرہ اور دو کھانے کے چمچ لیون فارم ڈال کر میس لیں اور اس میں نمک ملا لیں۔



# ڈالدا کا دسترخوان



## گرین رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
منر کے دانے	دو پیالی	پار میسان چیز	آدھی پیالی
پالک	آدھا کلو	بجنی	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
پسا ہوا پس	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا لکڑی آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر تیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، منر کے دانوں کو دھو کر ایک پیالی پانی میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر بالے رکھیں
- جب منر گل جائیں اور اس کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے نکڑی کے چمچ سے اچھی طرح کچل لیں
- پالک کو دھو کر اس کے ذائقہ کاٹ لیں اور اسے باریک چوپ کر لیں، پھر اسے پین میں ڈال کر اس میں نمک، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر اس کے اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں اور اسے اچھی طرح نکڑی کے چمچ سے کچل لیں
- علیحدہ پین میں ڈالدا لکڑی آئل اور پس ڈال کر خوشبو آنے تک فرنی کریں پھر اس میں بجنی ڈال کر نمک اور چاول شامل کر دیں
- چاولوں کو درمیان آگ پر پکاتے ہوئے جب بجنی خشک ہونے لگے تو چاولوں کو چیک کر لیں، اگر نہ گلے ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کیا جاسکتا ہے ورنہ چوبے سے اتار کر رکھ دیں
- اوون پروف ڈش میں چوپ کی ہوئی پالک کی تہ لگا کر اوپر سے چاول ڈالیں اور اس پر مٹری تہ لگائیں، اسی طرح سے تہ در تہ لگاتے جائیں
- ہر تہ کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا چیز چمڑ کتے جائیں، آخر میں اوپر چیز چمڑک کر اس پر مارجرین یا مکھن ڈالیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں گرل جلا کر تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں

پیریز نشیمن:

اسی طرح سے اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں یا چاہیں تو ماکریش کریں۔ سبزی نہ کھانے والے بھی ان چاولوں کو شوق سے کھائیں گے۔



# دالدا کا سترخوان



## ترکیب:

- جھینگوں کا چھلکا اس طرح نکالیں کہ ان کی ذم علیحدہ نہ ہوں، صاف دھو کر اندر کی جانب ہلکے ہلکے دو سے تین کٹ نکالیں تاکہ فرائی ہوتے ہوئے جھینگا سیدھا رہے
- بھراں پر نمک اور پکلا ہوا لہسن لگا کر رکھ دیں
- ماس بنانے کے لئے چھوٹے ماس پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالدا کنولا آئل** ڈال کر گرم کریں۔ بھراں میں اورک اور مکی بسی ہوئی پیاز ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد جب ان کی رنگت ہلکی سی تبدیل ہونے لگے تو اس میں آم کا جوس اور لال مرچ ڈال کر ہال آنے دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکاتے ہوئے جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو چھ لہے سے اتار لیں اور خشکا ہونے پر اس میں نمک اور لہسن کا رس شامل کر دیں
- پے ہوئے ناریل کو گڑا سٹار میں ڈال کر ہار یک ہیں لیں بھراں میں ڈبل روٹی کا چھرا ڈال کر ایک مرتبہ اور چھیں لیں
- اٹھ سے کی سفید یوں کو پھیلت کر رکھ لیں، کارن فلاور اور ناریل کے چورے کو علیحدہ علیحدہ پھیلے ہوئے پیالوں میں رکھ لیں
- فرہنگ پین میں دھکھانے کے چمچ **ڈالدا کنولا آئل** گرم کریں جھینگوں کو خشک خشک (دس منٹ بھگو کر رکھی ہوئی) میں پودیں
- ہر جھینگو کو پہلے کارن فلاور میں ردل کریں، پھر اٹھ سے کی سفید یوں میں ڈبو کر آخر میں ناریل کے چورے میں تھیریں اور فرہنگ پین میں پھیلا کر رکھیں
- جھینگوں کے پودے **ڈالدا کنولا آئل** چھڑک دیں بھراں کو دس سے اسی منٹ ایک طرف سے فرائی کر کے احتیاط سے پلٹ دیں
- دوسری طرف سے بھی منبرے ہو جائے تو نکال لیں، ہمارے جھینگو اسی طرح سے فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

ان تھے ہوئے خستہ جھینگوں کو تیار کئے ہوئے آم کے ماس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## کوکونٹ پرائز و دینگو ساس

### اجزاء:

جھینگو	دس سے بارہ عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دکھانے کے چمچ
پکا ہوا لہسن	تین سے جوئے	کارن فلاور	حسب ضرورت
اورک	ایک انچ کا کٹورا	اٹھ سے کی سفید یوں	تین عدد
پراہنا ناریل	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چھرا	حسب ضرورت
پیاز	دو عدد	<b>ڈالدا کنولا آئل</b>	حسب ضرورت
آم کا جوس	دو پیالی		

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پالے کا وقت: تین سے پچیس منٹ  
انرو: تین سے چار کے لئے



# دالدا کا سترخوان



## ہارا گوشت

### اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	ال مرچ نوی ہوئی	دیرھ چائے کا چمچ
چکن کا قیرہ	200 گرام	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
اورک بسن پسا ہوا	ایک کمانے کا چمچ	سی	ایک پیالی
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی	دالدا کوکک آئل	آدھی پیالی
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- پین میں دالدا کوکک آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنبر افرائی کر لیں
- اس میں اورک بسن اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس میں دی، ہلدی، لال مرچ اور نمک ڈال کر ملائیں اور دیرھ پیالی پانی ڈال دیں
- ڈھک کر بھی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں چمن کا قیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- بالی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر ادھیاء اور بری مرچیں چھڑک دیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔



# دال کا سترخوان



## ہری پیاز اور آلو کی ترکیاری

### ترکیب:

- آلوؤں کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال لیں اور اچھی طرح خشک ہونے پر پھیل کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیاز کو صاف دھو کر اوپر کے سفید ڈھل اور ہری چٹیاں ہار یک کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھیں، لیسن کے جوں کو ہار یک کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالنا کو کل آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں
- اس میں لال مرچ، لیسن اور پیاز کا سفید والا حصہ ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، ہلدی اور آلو ڈال کر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، پیاز کی چٹیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر چار سے چھ منٹ دم پر رکھ دیں

### پیریز نشیمن:

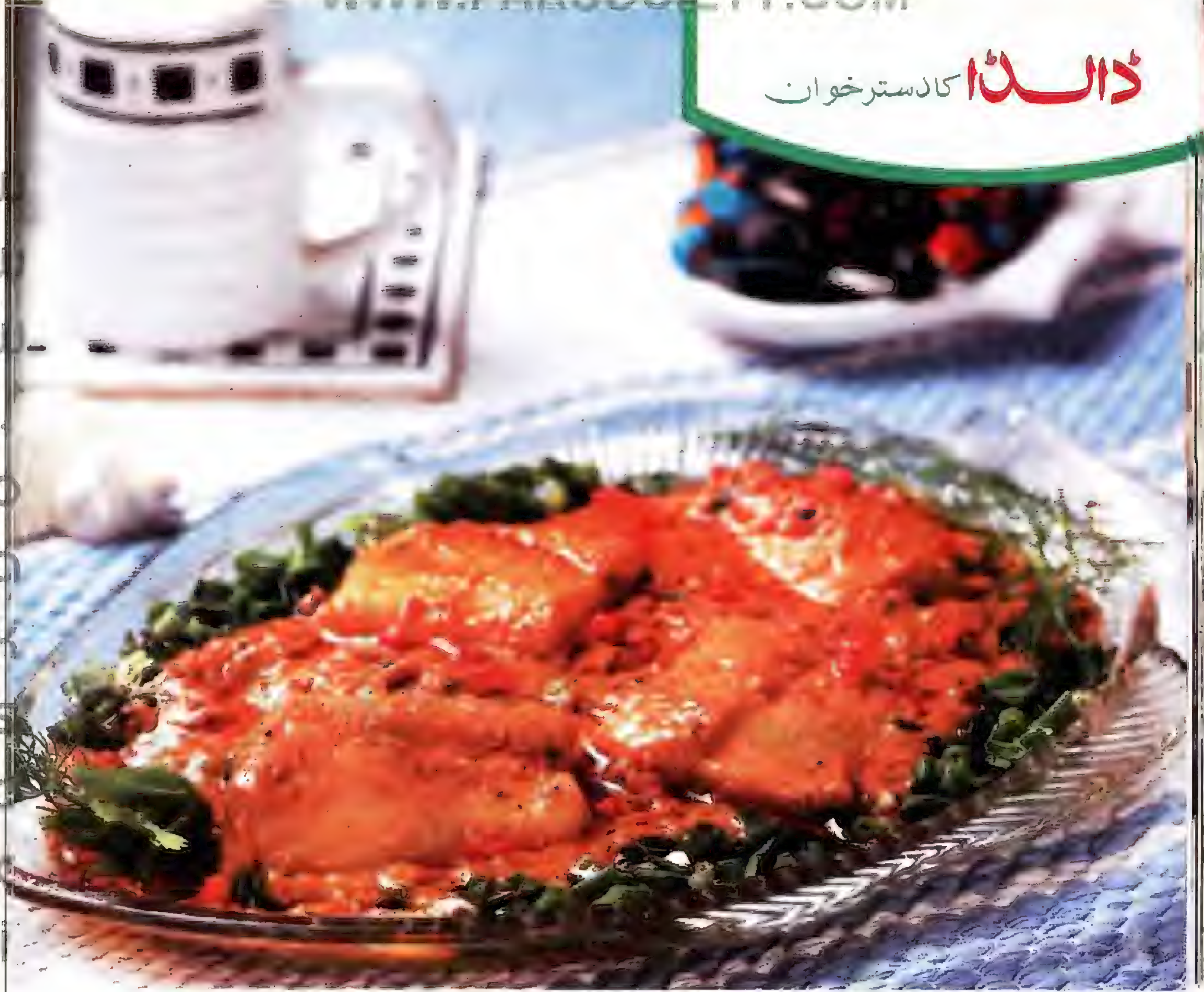
گرم گرم چپاتی کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر پیش کریں۔

### اجزاء:

آدھا کلو	ہری پیاز
تین عدد درمیانے	آلو
حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار عدد	لیسن کے جوئے
چار سے چھ عدد	نہایت لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالنا کو کل آئل
پھرہ سے تین منٹ	تھری کا دقت:
پھرہ سے تین منٹ	پکانے کا دقت:
تین سے چار کے لئے	الٹا:



# دالدا کا دسترخوان



## اسپائسی فش کری

### اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	بلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ہر ادھنیا	آدھی گنسی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنوا آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- مچھلی کے بغیر کانے کے قتلے لے کر انہیں صاف دھو لیں اور خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو توڑے پر بھون لیں اور کالی مرچوں کے ساتھ گرائینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیاز اور لہسن کو پلینڈر میں ڈال کر سرکڑا لٹے ہوئے ہارک ایک پیس لیں
- کھلمنڈ کے پھیلے ہوئے چین میں ڈالڈا کنوا آئل ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کے کچر کو سنہرا ہونے تک فراہی کریں
- پھر اس میں نمک، بلدی، مٹھے ہوئے ٹماٹر اور گرائینڈ کیا ہوا خشک مصالحہ ڈالیں، اسے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- مچھلی کے قتلے ڈال کر بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال دیں، درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- آخر میں ہارک کٹا ہوا ہر ادھنیا چمک کر ڈھک دیں اور تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

### پیریزنٹیشن:

اس مزید گرم گرم مچھلی کو حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالدا کا دسترخوان



## عربی پراٹھے

### ترکیب:

- قیمہ میں ایک چائے کا چمچ اورک لہسن، ایک چمچ لال مرچ، آدھا چمچ بلدی اور حسب ذائقہ نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- میدہ اور سوچی کو چھان کر نمک، چینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا VTF بنا سیتی ڈال کر انگلیوں کی مدد سے بالکے بالکے اس طرح ملائیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی سی شکل میں آجائے۔ ساتھ ساتھ نیم گرم دودھ بھی شامل کرتے جائیں
- مزید ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا تھوڑا کر کے نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے اس کو انہی طرح گوندھ لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- قیمہ کو انہی طرح ٹھنڈا کر کے اس میں براہ صاف مالیں، گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ گوندھ کر بڑے سائز کے بیڑے بنالیں
- بیڑے کی بڑی سی چپاتی بنالیں اور ایک چھوٹے سائز کی پگلی سی چپاتی بنل کر درمیان میں رکھ دیں، اس پر قیمہ بھیا کر ڈالیں اور اوپر ایک انڈا مالیں، چاروں طرف سے لپیٹ کر چوکور بنا کر بند کر دیں
- بڑے سائز کے فرائینگ بین میں ڈالدا VTF بنا سیتی ڈال کر درمیان میں آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پراٹھے کو احتیاط سے اٹھا کر ڈالیں اور دونوں طرف سے گولڈن فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

اس زبردست پراٹھے کا چمٹی کے دن برنچ کے وقت مزہ اٹھائیں۔

### اجزاء:

قیمہ (بہن ہوا)	دو پیالی	اندھے	چار عدد
میدہ	تین پیالی	دودھ	آدھی پیالی
سوچی	آدھی پیالی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گھنٹی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا VTF بنا سیتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



# دال ڈال کا سترخوان



## حیدرآبادی مرچوں کا سالن

### اجزاء:

ہری مرچیں (دریائے ساڑی)	آدھا کلو	س	دو کھانے کے چمچ
ادرنک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	ثابت وحنیا	دو کھانے کے چمچ
تمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	شک ناریل	دو انچ کا کھڑا
کلونچی	ایک چائے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
کڑی پتہ	چند پتے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اہلی کادس	ایک پیالی	میتھی دانہ	چند دانے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد	کڑی پتہ	چند پتے
خشخاش	دو کھانے کے چمچ	دال ڈال کا سترخوان	ایک پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

### ترکیب:

- خشخاش، تل، ثابت وحنیا، سفید زیرہ اور ناریل کو بھون کر باریک پیس لیں۔ پیاز کو باریک پیس کر رکھ لیں
- بڑے سائز کے چین میں ڈال ڈال کا سترخوان آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس میں مرچیں اور ایک چنگلی نمک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی چین میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، میتھی دانہ، کڑی پتہ اور ثابت لال مرچ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس پیاز میں ادرنک لہسن، تل، خشخاش، وحنیا، سفید زیرہ اور ناریل ڈال کر باکاسا بھونیں۔ پھر فرائی کی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں
- اس میں اہلی کادس ڈال کر ہلکی آٹھ پراقتی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

### پیریزنٹیشن:

سادہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



# دال کا سترخوان



## چندر گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	بلدی	ایک چائے کاجی
چندر	ایک کلو	ٹماٹر	تین عدد
ٹمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کاجی	ہرا دھنیا	حسب پسند
پیاز	دو عدد درمیانی	اللہ اکبر آئل	آدھی پیالی
پس بونی لال مرچ	ایک کھانے کاجی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

انفرادی: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں اور چندر کو چھیل کر کش کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں، ٹماٹر، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں اللہ اکبر آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنبری فرائی کر لیں
- پھر اس میں اورک لہسن، ٹمک، لال مرچ اور بلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- مصلے کی خوشبو آنے پر گوشت ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں، جب ٹماٹر نکل جائے تو شلجم ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ہری مرچیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر اسی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، تو چوبیس سے اتار لیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ مینی ہوئی چپاتی پالے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالڈا کا سترخوان



## فروٹ کیک

### اجزاء:

ایک پیالی	لیموں کے چھلکے	ایک کھانے کا چمچ
چار عدد	شوگر سیرپ	دو کھانے کے چمچ
ڈیزھ پیالی	دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ایک پیالی	کس فروٹ	ایک پیالی
ایک پیالی	فریش کریم	آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF باہتی	ایک پیالی

### ترکیب:

- میدہ اور دارچینی کو ملا کر چھان لیں۔ کیڑا اور لیموں کے چھلکوں کا اندر کا سفید چمکا اچھی طرح صاف کر کے باریک کات لیں۔ پھر اچلتے ہوئے پانی میں دو سے تین منٹ ابال کر چھان لیں اور شیرے میں ڈال کر رکھ دیں
- باداموں کو ابال کر چھیل لیں اور خشک ہونے پر سونا سونا کوٹ لیں۔ کشمش کو صاف کر کے دھو لیں
- انڈو کو ہلکا سا پیسٹ لیں، چینی اور ڈالڈا VTF باہتی کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پیسٹیں کو کریم کی شکل کا ہو جائے
- پھر اس کچر میں ایک ایک چمچ کر کے ساڑھے ڈال کر پیسٹیں جائیں۔ یکجان ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملائیں اور لکڑی کے چمچ سے کس کر لیں
- آخر میں کشمش، بادام اور شیرے میں ڈال کر رکھے ہوئے لیموں اور کیڑوں کے چھلکے ڈال کر ملا لیں
- کیک ٹن میں بڑھچہ لگا کر اسے ہلکا سا پکنا کر لیں اور اون کو 150°C پر تین منٹ پہلے گرم کر لیں
- پیسٹیں سے چالیس منٹ بیک کرنے کے بعد ٹوتھ پک کو درمیان میں ڈال کر چیک کر لیں اور صاف ٹوتھ پک نکلنے پر کیک کو اون سے نکال لیں
- روم ٹمبر پچر پر کیک مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

ویسے تو اس کیک کو انیرنٹ ڈبے میں رکھ کر تین سے چار دن تک استعمال کیا جاسکتا ہے اور خوبصورتی سے پیش کرنے کے لئے درمیان سے تھوڑا سا کیک کھرچ کر نکال لیں اور باریک کئے ہوئے پھلوں کو کریم کے ساتھ کس کر کے ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: ۱۵ منٹ  
پیکنگ کا وقت: ۱۵ منٹ  
افراد: ۱۵



# ڈالڈا کال سترخوان



## جیم پف کوکیز

### اجزاء:

میدہ	چار پیالی
نمک	حسب ذائقہ
بادام	حسب ضرورت
جام	حسب ضرورت
ڈالڈا VTF باہتی	ڈھائی پیالی

### ترکیب:

- ڈالڈا VTF باہتی کو پینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں نمک ڈال کر ساوے پانی سے گوندھ لیں۔ ملل کے تیلے کپڑے میں پھینک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گوندھے ہوئے میدے کو لمبائی میں بتل لیں، ڈالڈا VTF باہتی پھیلا کر تین چوتھائی حصے تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولد کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں پھینک کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ پھیلیں اور اسی طرح سے فولد کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف جو مٹری تیار ہے
- اس پر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے اس کی پٹی کی چپٹی بتل لیں، پھر اس کے حسب پسند عیب کے کھلے نکات لیں پھر اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ خستہ یک ہو
- اوون کو بیس منٹ پہلے 250° پر گرم کر لیں پگھلی کی ہوائی بیکنگ ٹری میں ان کو کیز کر رکھ کر اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر اوپر سے ہلکا سا جام لگا کر چھلا ہوا ہادام لگا دیں

شوکی! اسیری! انہ! ... پوائنٹ

ماں! وہ جگہ سناں بہت موجود ہے  
فروخت کی جاتی ہے  
... ہمارا ہری پور

### پرویز نشیمن:

خوبصورت سے ہاتھ میں سجا کر پیش کریں۔

تاری کا وقت:	ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
تعداد:	پندرہ سے بیس عدد



# ڈالدا کا دسترخوان



ریڈرز ریسپی کوئیسٹ وئر  
کراچی سے شہلا نواز صاحبہ قرار پائی ہیں

## دھواں دار کلچہ

اجزاء:

آدھا کلو	بہی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	پسٹاوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	کالی مرچ گدڑی بہی ہوئی ایک چائے کا چمچ	
پیاز	پودینہ باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
دہی	دودھ دور میانی	ایک پیالی
	ڈالدا VTF بنا پتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- کلچہ کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ دہی میں ادورک، لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا لیں
- کلچہ کو دہی کے کچھرے میں بیٹھ کر لیں۔ کونٹے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چوبھے پر دبکالیں اور کلچہ کے درمیان میں رکھ کر اس پر دبکھانے کے چمچ ڈالدا VTF بنا پتی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ڈالدا VTF بنا پتی کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- کلچہ میں سے کونٹہ نکال کر اسے پیاز والے پین میں ڈال دیں، اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پختہ رکھ دیں
- پانی خشک ہو جائے تو پودینہ چھڑک دیں، ڈھک کر ٹکی آگے اتنی دیر دم پر رکھیں کہ آگ بجھ جائے

پیریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے پھوسوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

شہلا نواز کا تعارف

آپ ایک مدت سے ڈالدا کا دسترخوان کی قاری ہیں ہماری ریسپور کے تجربے بھی کرتی ہیں اور اس مرتبہ ان کی اپنی آزمودہ ترکیب شامل اشاعت ہے۔ پڑھئے اور بتائیے کہ کیسی رہی؟



## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

## ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name \_\_\_\_\_ نام  
Address \_\_\_\_\_ پتہ  
Phone No \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ  
Email \_\_\_\_\_ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532

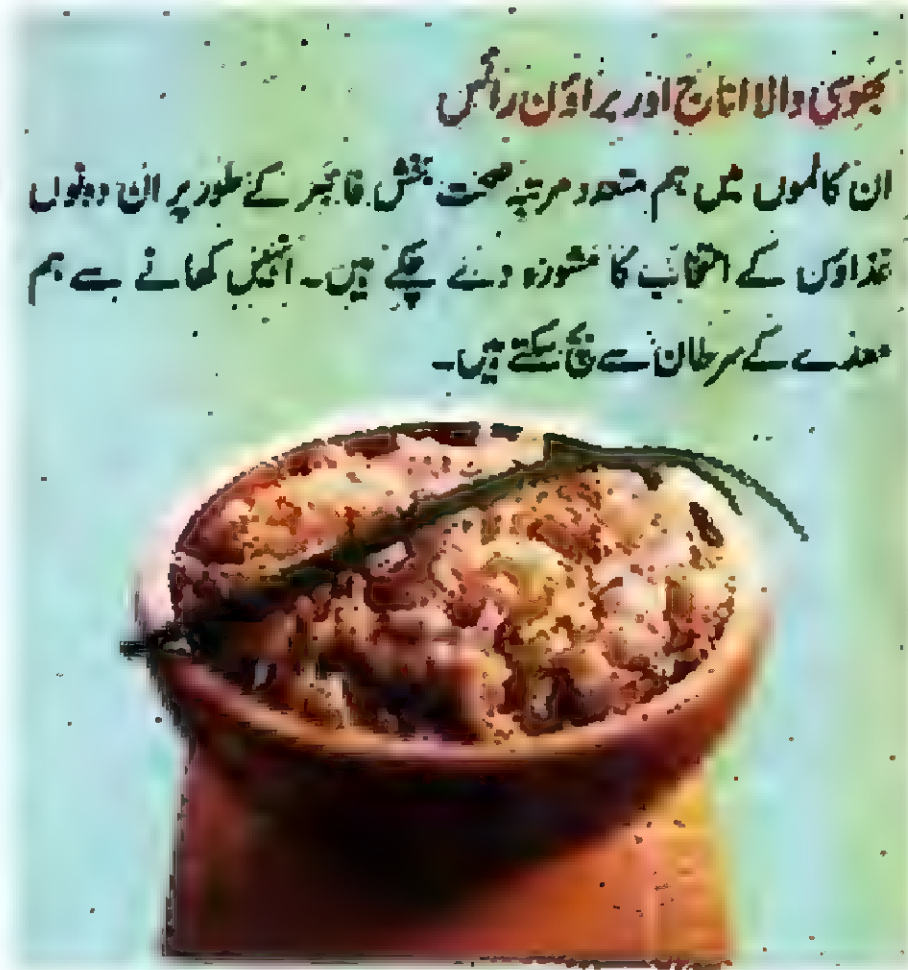




## کھائیں ایسی غذائیں

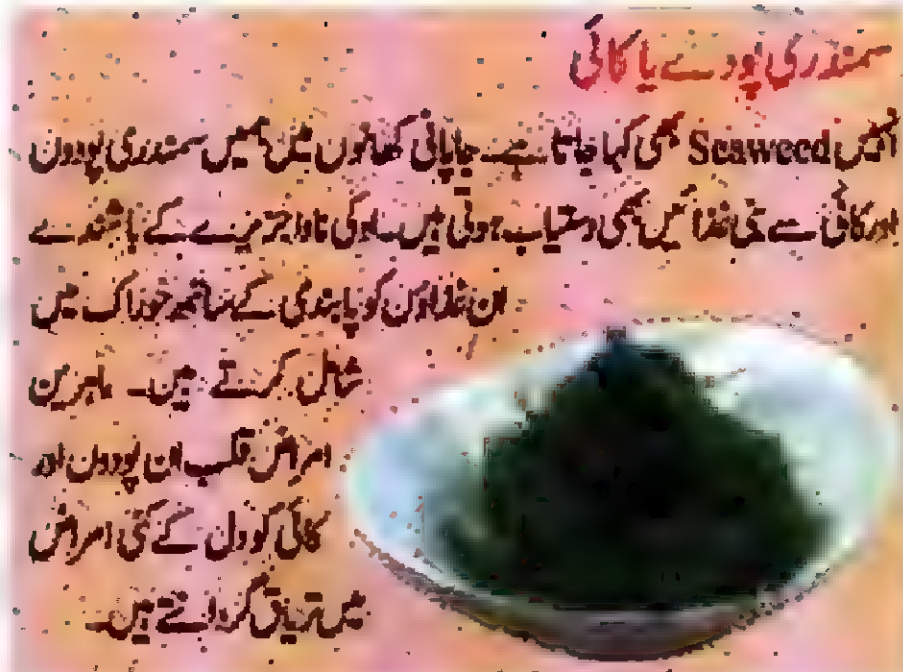
جو آپ کی عمر بڑھائیں

اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق صرف جاپان واحد ایسا ملک ہے جس میں طویل عمر کے حامل لوگ جیتے ہیں۔ ان کی اوسط عمریں سو سال سے تجاوز کر جاتی ہیں۔ یہ جاپانی افراد ادکی ناوا، نامی جزیرے کی ایک بستی میں رہتے ہیں۔ یہ خاصے ذہین لوگ ہیں۔ ان کی طرز زندگی اور دایقی غذا میں راز اتنا سا ہے کہ یہ حرارے (کیلوریز) بے انتہا کم اور چکنائی کے علاوہ مٹھاس کم استعمال کرتے ہیں یہ اسٹچی آکسیڈینٹس سے بھرپور ہوتی ہیں اس کے علاوہ اس میں درج ذیل اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔



بھوسی والا اناج اور براؤن رائس

ان کالموں میں ہم متحدہ مرتبہ صحت بخش فائبر کے طور پر ان دونوں غذاؤں کے انتخاب کا مشورہ دے چکے ہیں۔ انہیں کھانے سے ہم معدے کے سرطان سے بچ سکتے ہیں۔



سمندری پودے یا کائی

انہیں Seaweed بھی کہا جاتا ہے۔ جاپانی کھانوں میں انہیں سمندری پودوں اور کائی سے بنی غذائیں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ ادکی ناوا جزیرے کے باشندے ان غذاؤں کو پابندی کے ساتھ خوراک میں شامل کرتے ہیں۔ ماہرین امراض قلب ان پودوں اور کائی کو دل کے کئی امراض میں ترقی گزرتے ہیں۔

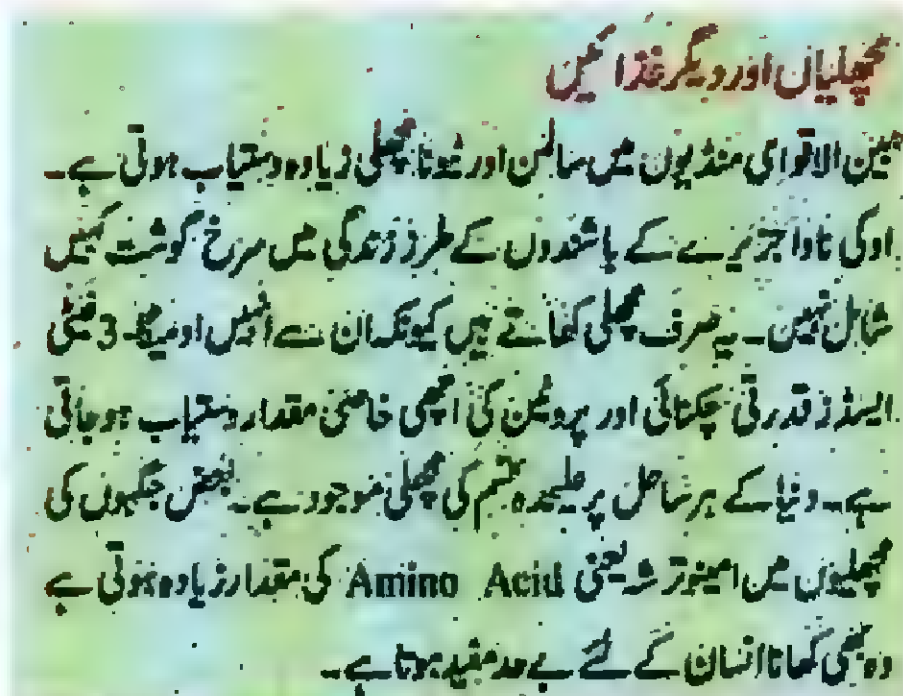


تازہ پھل

اور سبز یاں

کیروٹینوئڈز

فلورنٹائڈز، لائیگوپین اور وٹامن E ایسے جڑویں جڑیں ہیں جہیں بری سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں ملتے ہیں۔ جاپان میں ایک خاص کھیرا دستیاب ہوتا ہے جسے ”گویا“ کہتے ہیں۔ جاپانیوں کو خال خال ہی دیا بیٹس ہوتی ہے کیونکہ اکثریت یہ کھیرا کھاتی ہے جس سے گلوکوز کی سطح کم ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی غذا میں گاجر، پیاز، پتوں والی سبز یاں شامل کرتے ہیں تو بڑھتی ہوئی عمر میں کئی عارضے قریب نہیں آنے پاتے مثلاً ذیابیطس اور نظام ہاضمہ اور غذائی انجذاب کے مسئلے کبھی درپیش نہیں ہوتے۔ مشکل یہ ہے کہ غذا میں ہمارا انتخاب درست نہیں ہوتا۔ جن ملکوں میں تاشے میں اور رات کے کھانے کے بعد چٹا کھایا جاتا ہے وہاں قبض جیسی امراض جنم نہیں لیتیں اور لوگ موٹاپے سے دور رہتے ہیں۔



مچھلیاں اور دیگر غذائیں

چین الاقوامی منڈیوں میں سالن اور ٹیٹا مچھلی زیادہ دستیاب ہوتی ہے۔ ادکی ناوا جزیرے کے باشندوں کے طرز زندگی میں مرغ گوشت کہیں شامل نہیں۔ یہ صرف مچھلی کھاتے ہیں کیونکہ ان سے انہیں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز قدرتی چکنائی اور پروٹین کی انہیں خاصی مقدار دستیاب ہو جاتی ہے۔ دنیا کے ہر ساحل پر طبعہ جسم کی مچھلی موجود ہے۔ بعض جگہوں کی مچھلیوں میں امینو ترش یعنی Amino Acid کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وہ بھی کھانا انسان کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔



ٹوفو اور سوئے پر مشتمل غذائیں

ٹوفو پروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں فائبر اور اسٹچی آکسیڈینٹ بھی موجود ہے جو مختلف کینسر اور دل کی بیماریوں کے لئے اچھی ہوتی ہیں۔







## شیف سمیہ جمیل سے ملاقات

”لایوشو کرنے کا ایڈونچر ہی کچھ اور ہے“

شاہین ملک

سمیہ جمیل در سائل شیف ہیں۔ آپ انہیں مختلف چیلنجز پر کوئنگ سکھاتے ہوئے دیکھتے رہے ہیں۔ ذائقہ تو ان کے ہاتھ میں ہے کیونکہ ان کے بنے ہوئے کھانے چمکنے والوں نے ان کی تعریف ضرور کی ہے۔ ملاقات کرنے پر معلوم ہوا کہ آپ Culinary Institute بھی چلا رہی ہیں اور بیروزل فوڈ اینڈ بیکری کے نام سے انٹر میڈیٹل لیول کے ڈیزائنرز کی کس بنانا سکھارہی ہیں لیکن ٹھہرے ہات سے بات نکلنے کی روئنداد خود ان کی زبانی سنتے ہیں۔

طالبات سے لے کر ان کے دیگر عزیز واقارب سب ہی آتے ہیں۔ یہ طالب علم صرف مقامی کھانے نہیں سیکھتے بلکہ مختلف خطوں کے کھانے سیکھتے ہیں اور اپنی Skill بڑھاتے ہیں تاکہ اگر باہر جا کر اس خاص شعبے میں ملازمت کرنی ہو تو بنیادی معلومات اور ہنر ہاتھ میں ہو۔ چیلنگ سے مجھے ذاتی طور پر بے پناہ لگاؤ ہے اس لئے اس مخصوص ہنر میں نئے آنے والوں کی خامیاں دور کرنا اچھا لگتا ہے دراصل میں مددگار قسم کی شیف ہوں۔ میں نے جو غلوں سے سیکھا اسی نیت سے وقاداری سے دوسروں کو اپنا آرٹ فنل کر رہی ہوں کیونکہ ہر علم ہمارے اور مخلوق خدا کے لئے نعمت ہوتی ہے۔ یہاں میں نے پہلی بار کسٹمر کیک پر کریم کی مدد سے اشیاء

PITHM سے کورس کیا اب مختلف فوڈ کمپنیوں میں بطور مشیر ماہرانہ مشورے دیتی ہوں۔ اپنے قائم کردہ انشٹی ٹیوٹ میں بین الاقوامی معیار کے کھانے بنانے، پیش کرنے، سجانے اور تازہ ترین اجزاء کے استعمال کے طریقے بتاتی ہوں۔“

”آپ کا یہ انشٹی ٹیوٹ کراچی میں کہاں واقع ہے اور یہاں کس عمر کے لوگ داخلہ لے سکتے ہیں؟“

”کراچی کے ڈسٹرکٹ سینٹرل یعنی تارنہہ ناظم آباد میں یہ انشٹی ٹیوٹ میٹرک کی بچیوں سے لے کر دادا، دادی کی عمر کے افراد تک ہر کسی کے لئے قائم کیا گیا ہے۔ یہاں گرمیوں کی چھیووں میں

”میں سب سے کم عمر شیف ہوں اور میں نے سندھ بھر سے 30 سالہ ریکارڈ بریک کیا ہے۔“

”آپ اپنا تعارف کراچی میں تو پتا بھی چلے؟“

”مجھے آپ نے حالیہ مدت میں مختلف چیلنجز پر کوئنگ شوز کرتے دیکھا ہوگا اور اندازہ کر لیا ہوگا کہ میں نووارد ہوں۔ نہیں ایسا نہیں ہے۔ میں نے بیرون ممالک جن میں ملائیشیا سرفہرست ہے مختلف کوئنگ کورسز کئے۔ ان کا نصاب سرسری سا نہیں ہوتا وہ ڈش میں استعمال کئے جانے والے ہر جزو ہر مصالحے کو اس کی مکمل غذائیت اور ضرورت کا تعین کر کے سکھاتے ہیں۔ میں نے وہاں میٹری شیف کے طور پر بھی کام کیا۔ پھر وطن لوٹ کر



وابستہ ہیں اور میرے دل میں اس انڈسٹری کی بڑی قدر و منزلت ہے۔

پورا کھانا نہ کھایا کریں بلکہ پورے میں اپنی غذا لیا کریں یہ اور ایسی ہزاروں باتیں ہیں جو مقالوں کو دور کر سکتی ہیں۔

کچھ چھوٹی چھوٹی باتیں کرتے چلیں...

”ہر روز ستر خان پر کیا چیز ہونی ضروری ہے؟“

”پانی اور روٹی... پانی مگر کھانے سے پہلے پی لیا جائے بعد میں انتہائی معطر صحت ہوتا ہے اگر آپ نے گوشت کھایا ہے تو کینسر کا سبب بنے گا۔“

”ہمیشہ دیسی مرغی کہ یہی ہائی پروٹین ہے۔ ڈائٹ میں بے شک قاری کا مقابلہ نہیں مگر ہمارا اصل ہدف صحت ہے اور اس پر ترجیحاً توجہ دینی چاہئے۔“

”کوکنگ شوڈ بیکس کی یا ڈرامہ سیریل؟“

”مجھے ٹی وی دیکھنے کا شوق ہی نہیں۔ جب بھی موقع ہو تو سینئر خیلو کے شوڈ دیکھتی ہوں تاکہ اپنا معیار مزید بہتر کر لوں۔“

”آپ کا تعلق کہاں سے ہے اور کیسے کھانے آپ کو بہت بہتے ہیں؟“

”میرا اپنا تعلق تو والد آباد سے ہے جبکہ میرے بزرگ ترکی پشمان ہیں۔ عرصہ دراز پہلے یہ ترکی سے ہندوستان جا بسے تھے اور مجھے ذاتی طور پر پشاور کے کھانے بہت پسند ہیں۔ اس کی وجہ اس کے سوتلے ڈائٹ ہے۔ نمک، سیاہ مرچ اور تازہ خوراک کی وجہ سے ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے جبکہ ملک کے دیگر حصوں میں خاصے تیلے اور روغن کھانے کھائے جاتے ہیں۔“

”آپ کے پسندیدہ شیف؟“

”کرشن، منور لطیف، میری امی، شیف امجد اور سلیم صاحب۔“

”کھانے میں آپ کا انتخاب؟“

”مٹر، پلاؤ، دال چاول، مٹنی والا پلاؤ، حلیم، مختلف روشت اور جیسے میں چاہلیٹ کیک۔“

”گھر کے لوگ سے دوستی رہی یا سلیم خیلو شیف سید کا بفرمت نہیں ملتی؟“

”نہیں گھر کے لئے فرصت ہی فرصت ہے اور بکن سے بہت دوستی ہے۔ اکثر گھری میں اپنے ہاتھ سے کھانا بناتی ہوں۔“

”آپ نے پاکستانی ہوٹل میں بھی انٹرن شپ کی، کیا پایا ہوٹل انڈسٹری کو؟“

”بڑا دلچسپ پایا... مگر شروع شروع میں سو سے اوپر افراد پر مشتمل عملے میں، میں ایک واحد لڑکی ہوتی تھی۔ مجھے آسانی سے انٹرن شپ نہیں ملی۔ میں نے مالکان سے جا کر درخواست کی مگر وہ مجھے اجازت نہیں دے رہے تھے کیونکہ بڑی معذرت کے ساتھ کہنا چاہوں گی کہ ہمارے یہاں لڑکا تو یا لڑکی اگر وہ ڈاکٹر، انجینئر نہ بن سکے تو اسے آر می یا کوکنگ انڈسٹری میں جانے دیا جاتا ہے۔ یہ لوگ جو اس صنعت سے وابستہ ہیں بہت زیادہ تعلیم یافتہ نہیں ہوتے اس بل پر انتظامیہ کوئی ریمک نہیں لے سکتی۔ جیسے ہی مجھے انٹرن شپ ملی میں نے تمام انداز میں جاکے کام کیا اور سیکھاتا کہ اچھی سا کھانا کھال کروں اللہ کا شکر ہے کہ مجھے ناکافی نہیں ہوئی۔ پھر وہی انتظامیہ یہ رائے دے رہی تھی کہ ماحول کی بہتری اور دوستانہ فضا جو ہم چاہتے ہوئے بھی برسوں تک نہ کر پائے وہ آپ نے چند ماہ میں کر دکھایا۔ عزت اسی طرح اپنی عزت کروا سکتی ہے۔“

”کسے مثال، اگر آپ اس صنعت سے وابستہ ہو گئیں؟“

”میری خالہ شیف رمشا اس وقت 5 اسٹار ہوٹل کے ساتھ

بناتی اور دوسرے طالب علموں کو بھی سکھائیں۔“

”نو وینٹن ہونے چاہئیں یا نہیں؟“

”بالکل ہونے چاہئیں اور ذرا مختلف خیال لے کر کام کریں تو ان سے بڑھ کر ہمارا کوئی استاد نہیں ہو سکتا۔ میں نے بھی یہیں آ کر اپنی صلاحیتوں کو نکھارا اور لوگوں سے رابطہ ہونے پر بہت کچھ اور نیا کام سیکھا۔ چونکہ بین الاقوامی ٹیلیفون کے ساتھ مل کر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بہت جلد کام میں نکھار آیا۔ اسی طرح گھر میں رہنے والی خواتین ان چیزوں کی مدد سے اپنی رہائی کو کنگ میں بنائیں اور سدھار لاسکتی ہیں۔ کچھ نئی ترکیبیں سیکھ سکتی ہیں اور سلیم خیلو کے تجربوں سے مستفید ہو سکتی ہیں کیونکہ میں سمجھتی ہوں کہ میں تو آپ کی سفیر ہوں۔ یہ جھٹل تو ہم سب کے منہ پر ہوتے ہیں اور آپ پرنٹ میڈیا کے لوگ بھی سوچ بہتر کرتے ہیں۔ کھانوں اور غذائیت کی ضمن میں بہت زیادہ مغالطے پائے جاتے ہیں۔ بہت سی غلط فہمیوں کی وجہ سے ہم اچھی غذاؤں کا استعمال نہیں جانتے۔ ایسے کوکنگ شوڈ میں ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ناظرین کا طرز فکر تبدیل ہو۔ لوگ ہم سے دوستی کریں۔ کارلز طرح طرح کے سوالات ضرور کرتے ہیں مگر محبت بھی بہت کرتے ہیں۔ مجھے جب موقع ملتا ہے میں اپنے کھانوں کے حوالے سے ان مفروضوں پر بات کرتی ہوں۔ ہر چیز کا ration بہتر کرنا بناتی ہوں اور جو کچھ مجھے آتا ہے وہ غلوں سے دوسروں تک پہنچاتی ہوں۔ علم دینے میں کل سے کام نہیں لیتی۔“

”لایو شوڈ کا کیا تجربہ رہا؟“

”پہلے ریکارڈ ڈیو گرام ہی کرتی تھی۔ رفتہ رفتہ احوال ہوا تو اب لایو شوڈ کر رہی ہوں جو کسی طرح بھی ایڈونچر سے کم نہیں اس لئے یہ چیلنج تو بہتر سے بہتر کھانا پکانے کی ترغیب دیتے ہیں۔“

”جو بچہ گھر کا کھانا پسند نہیں کرتے ان کے لئے کوئی ہدایت؟“

”میں جب بچوں کی ترکیب بتا رہی ہوتی ہوں تو بڑوں کو بھی مشورہ دیتی ہوں کہ گھر سے پکائے ہوئے کھانوں کی شکل بہتر کر لیں کیونکہ پہلا کھانا نگاہ کا تاثر دیتا ہے۔ دوسری بار تحریک اس کی خوشبو اور رنگوں سے ملتی ہے یعنی سونگھنے کی حس آپ کو کھانا پلٹ میں نکالنے کی انہریشن دیتی ہے اور تیسری چیز ڈش کا ڈانٹ یا پکوان کا ڈانٹ ہوتا ہے۔ بچوں کو عادت ڈال دی جائے کہ گھر کے اندر کیمینٹ یا کچن میں جو کچھ رکھا ہے وہی کھانا ہے تو آہستہ آہستہ وہ بازار کے بیٹے کھانے کھانا ترک کر سکتے ہیں۔ میں نے اپنے انسٹی ٹیوٹ میں بھی طلباء کو یہی بتایا کہ دن کے کچھ حصوں میں چند خوراکیں ایسی ہیں جن کے کیمیائی اور طبی اثرات پہلے سے دوگنا ہو سکتے ہیں یعنی وٹامن C صبح کے وقت اپنا اثر فوری طور پر دکھائے گا یوں سمجھیں، ذرہ ذرہ پانک ٹون رکھنے والے بچے کسی صبح وقت میں کسی غذا لے کر خود کو تو اتار رکھ سکتے ہیں۔ بڑی عمر کے افراد کو مشورہ دیتی ہوں کہ آپ ایک دم ہی





## موسم بہار کو خوش آمدید

گرمائی کرلیں تیاریاں

اہم شایان

آج کل پاکستان کے کچھ حصوں یعنی شمالی اور بالائی علاقوں میں موسم بہار کی رنگینیاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ مرغزاروں کے سبزے، گلوں کا جھم اور پرندوں کی چکاریں قدرت کی صنائی کو سراہتی ہیں۔ پھر جب بات ہوائی مسائل اور شخصیت کی حسن نگہار نے کی تو نظر جاتھرتی ہے ان کا سٹیکس پر کہ جنہیں ہم خواتین اولین فرصت میں خریدتی ہیں۔ آپ کے لئے جانا ضروری ہے کہ بدلتے ہوئے موسم میں کس کا سٹیکس آپ کی جلد کے لئے مناسب اور موزوں ہے۔

موچر ازجنگ کنڈیشنر کا طاقتور فارمولا متعارف کرایا ہے۔ اسے درج شدہ ہدایات کے مطابق استعمال کر کے آپ بالوں کو قدرتی انداز سے سجا سوا سکتی ہیں۔

### 3- بیٹی بام

اگر آپ ہونٹوں کو لب اسٹک کے نقصانات اور سیاہ پڑتی جلد سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی ہیں اور آپ کی خواہش ہے کہ جب اور جس وقت کسی شوخ رنگ کی لب اسٹک لگانا چاہیں تو ہونٹ نکھرے ہوئے محسوس ہوں اور اگر کوئی لائٹ شید لگانا چاہیں تو ان کی بدنامی اور سیاہی آپ کو بتا دیا مشعل نہ ظاہر کرے تو SPF اور BB کریم کے استخراج سے بنے Urban Decay Beauty Balm سے استفادہ کر سکتی ہیں۔

### 4- سن موچر از راور سن کریم

پاکستان میں گرمیوں کا میزن طویل مدت پر مشتمل ہوتا ہے۔ آپ کو حیرت نہیں ہونی چاہئے کہ پورچین خواتین بھی گرمیوں کے موسم میں SPF30 استعمال کرتی ہیں جبکہ ایشیائی ملکوں میں سورج کی شدت آمیز شعاعوں سے محفوظ رہنا زیادہ توجہ طلب اور تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن اس مسئلے کا حل Guerlain Terracotta Sun Moisturiser نے پیش کر دیا ہے۔

5- بھی بھی گرمیوں کے موسم میں بھی ساحل کنارے پلنگ کا پروگرام بن جاتا ہے۔ یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ ان کھلے مقامات پر نہ تو ہم چھتری استعمال

آپ کو نوید ہو کہ بین الاقوامی مصنوعات میں اب کا سٹیکس بی میں SPF کی مطلوبہ مقدار شامل کی جا رہی ہے۔ اس سے پہلے آپ SPF علیحدہ سے خریدتی تھیں اور اسے لگانے کے بعد چند سیکنڈ رک کر فاؤنڈیشن وغیرہ لگاتی تھیں۔



1- بیوی ڈیوٹی فاؤنڈیشن کسی کپنی کا نام نہیں Merle Norman نامی برانڈ نے SPF25 کے ساتھ ایسا Bas تیار کیا ہے جسے ایشیائی خواتین دن کے کسی بھی حصے میں گھر سے باہر جاتے ہوئے استعمال کر کے اپنی جلد کو محفوظ اور جیسر بھی کر سکتی ہیں۔

### 2- موچر ازجنگ کنڈیشنر

سورج کی قش صرف جلد پر مضر اثرات مرتب نہیں کرتی بلکہ کھلے بالوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ چاہے آپ کائن یا شیلون کا دوپٹہ بھی اوڑھ لیں تب بھی شعاعوں کے اثرات سے بچ نہیں پائیں۔ Davines نے ایسے ہی مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے



کرتے ہیں اور دھوپ کے خشے بھی خال خال ہی استعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں پلنگ سے وابھی پر جھلسی ہوئی جلد اور بے حد سنو لائی ہوئی رنگت کے ساتھ اونٹے ہیں اور پھر دو سے چار ہفتوں تک گھر بیٹے چٹکوں اور فیشل سے مدد لے کر اصلی رنگت پر واپس آتے ہیں۔ ایک کا سٹیکس بنانے والی کپنی Jane Iredale Self Tanner نے بطور خاص ساحل سمندر پر سورج کے اثرات و انک شعاعوں سے تحفظ کے لئے کریم بنائی ہے۔

6- جلد کے مسامات کی گہرائی تک صفائی ہو جائے تو اس میں تانہ کی بھی آتی ہے اور جلد قدرتی طور پر صحت مند بھی نظر آتی ہے لیکن اس کے لئے آپ اور ہمیں آئرن آکسائیڈ فارمولے پر منحصر کوئی عمدہ سامن اسکرین درکار ہوتا ہے۔

یورپی خواتین اب ایسے موثر تری کیمیائی اجزاء پر انحصار کر کے اپنی جلد کو دھوپ سے ہونے والی الرجی اور نقصانات سے بچاتی ہیں۔ آپ بھی Dermalogica کپنی کا سن اسکرین اپنے ہمراہ رکھیں۔ دفتر جاتے، اسکول جاتے یا کسی کام سے جب بھی دن کے وقت گھر سے نکلیں دھوپ کے خلاف ان مصنوعات سے اپنے گرد محفوظ سا قلعہ بنا کر نکلیں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ در آمد شدہ مصنوعات ہی

خریدیں۔ اپنی مقامی کپنیاں اگر یہ تمام مصنوعات بناتی ہوں تو وہی استعمال کر لیں کیونکہ دنیا بھر میں اوزون کی تبدیلی سے ماحولیاتی اثرات جلد کے کینسر کی صورت میں ظاہر ہونے لگے ہیں۔ اپنی حفاظت کے لئے اگر کچھ اقدامات کر لیں گی تو پورے کنبے کے لئے پریشانی اور دکھ کا باعث نہیں بنیں گی۔

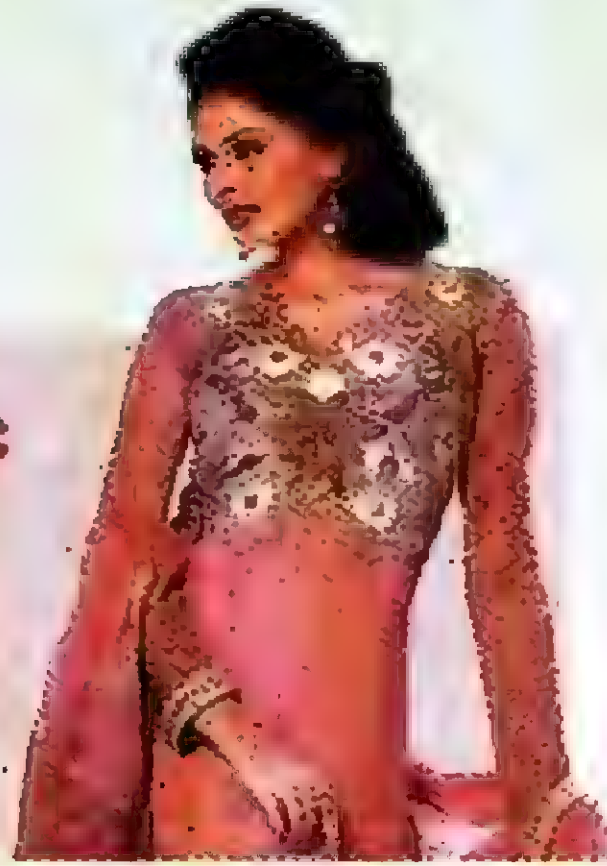




## اجلی دھوپ کے نرم اجالے انرجی مہیا کرتے رنگ

اُم حیات روتی

خوش لباس اور رنگوں کے انتخاب میں خواتین بہت حساس ہوتی ہیں۔ روزمرہ عام استعمال کے کپڑے خواہ کسی رنگ کے ہوں مگر تقریبات کے خاص مواقعوں پر انہی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں جو دھرتی پر راج کرتے ہوں۔ جی ہاں! یہ رنگ ہوا کرتے ہیں رواں سال کے تجویز کردہ رنگ جنہیں بین الاقوامی تحقیق کے بعد موزوں قرار دیا جاتا ہے۔



### ٹیلا (Sand)

اس کے بعد ٹیلا  
یعنی دھرتی جیسا تاثر  
دیتا ہے۔ Sand ہے۔



### پیلا (Freesia)

اس کے ساتھ ساتھ  
Freesia یعنی چمکتا اور  
تازہ رنگ سا پیلا رنگ  
رہے گا۔

### ارغوانی (Radiant Orchid)

اس تحقیق کے مطابق سرفہرست Radiant Orchid ہے۔ یہ خاصا رومان پرور اور دل خوش کردینے والا رنگ ہے۔ ماحول پر چھائی ہوئی اداسی کو منٹوں میں غائب کردینے کی جاوڑ کی صلاحیت رکھتا ہے۔



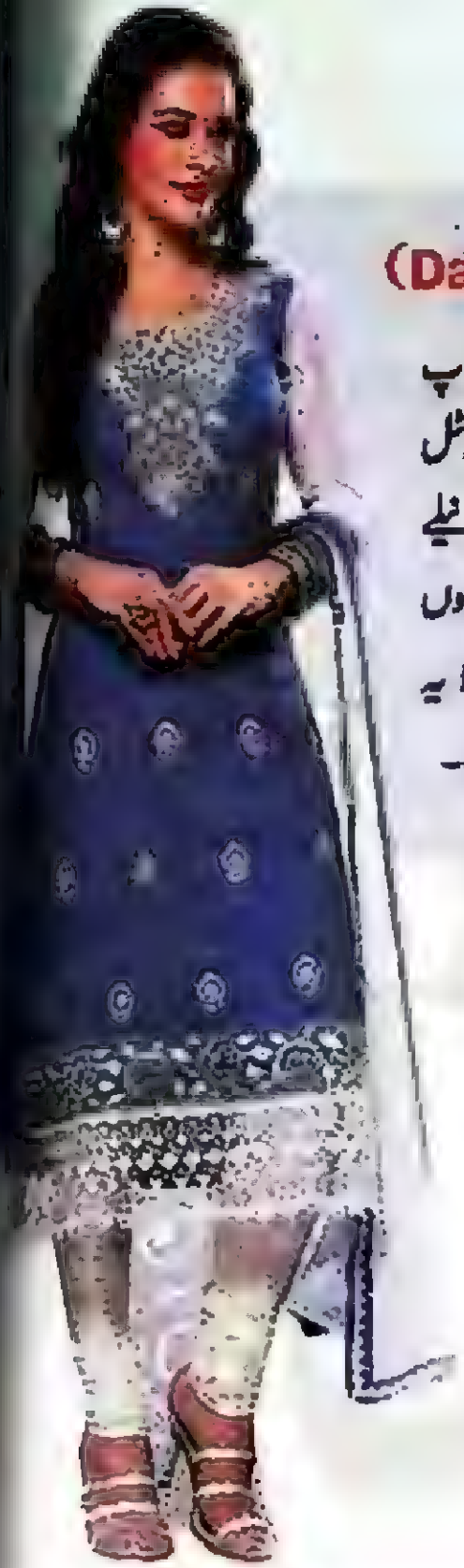
### نارنجی (Celosia Orange)

اس کے بعد رنگ کے طور پر ہلکا نارنجی رنگ پسند کیا جائے گا۔ اسے انگریزی زبان میں Cebisa Orange کہتے ہیں۔



### نیلا (Dazzling Blue)

اس کے ساتھ ساتھ آپ  
Dazzling Blue پیچھے جو کرٹل  
انرجی دینے والا رنگ ہے۔ نیلے  
آسانوں جیسا پر نور اور نگاہوں  
کو کشک کا احساس دینے والا یہ  
رنگ اتنا ہی گرم جوش بھی دیتا ہے۔



### گلابی (Cayenne)

اس کے بعد گلابی چائے یعنی  
نشترنی چائے جیسا رنگ  
Cayenne مقبول رہے گا۔



### ہلکا نیلا (Placide Blue)

### ہلکا جامنی (Violet Tulip)

اب مساویانہ تقسیم ہوئی اور ان رنگوں میں  
Violet Tulip اور Placid Blue  
یعنی ہلکا جامنی ان رہیں گے۔



زندگی کی حرارتوں، محبتوں سے لیس اور انرجی مہیا کرنے والے یہ تمام رنگ ہمیں رواں برس میں مہتر کر سکیں گے یوں آپ کے لئے انتخاب میں آسانی رہے گی۔ انہیں پہننے ماؤں سے، غصے میں دیکھنے اور اس واقعہ کی دعا کیجئے۔ اس دور میں جبکہ مسائل کا عنصریت ہم سب کو اپنی لپیٹ میں لئے ہوئے ہے ممکن ہے ان ہی میں سے کوئی رنگ آپ کے مزاج میں ٹھہراؤ لے آئے اور کسی کی زبان سے بے ساختہ نکلے چشم بددور!



ٹرینڈ گائیڈ

## خوش رنگ ملبوسات

چوکور تراش کے دل آویز گلے BIB NECKLINES

BIB کو اردو بکسٹری میں بچوں کو کھانا کھلاتے وقت پہنانے والا ٹکڑا کہتے ہیں۔ یہی ٹکڑی لی جاتی ہے۔ بہترین کپڑا اور رنگی کیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کی تاریخ انحصار کے دیکھتے تو 21 ویں صدی میں بھی مغللوں کے دور کی نشانیاں ہماری ثقافت میں دیکھی جاسکتی ہیں چاہے وہ فن مصوری کے شاہکار ہوں، عام لوگوں کی زبان کن اور بود و باش ہو یا ہمارے مشرقی لباس ہر جگہ ان کی نشان دہی کرتا ہو اور رنگ طلسم موجود ہے۔ جب بات ہوشیاری بیاہ کے جوڑوں کی تو ہماری نوجوان خواتین عام کپڑے کو کسی طرح جدت عطا کرنے پر توجہ دیتی ہیں۔ ہماری بکسٹری، آؤ گنوا، پروکیڈ، کتان، سنک، خمٹون، چارچٹ اور سائن بیوہ سے چند نمونے مل جیسے خالی کیوس تو پھر کیوں نہ کیوس کو کوئی جاؤب نظر پڑے گا وہ بکسٹری بن جائے۔ زیر نظر تصاویر میں ملا جلا دیکھئے۔ جب تک لائسنس ملتی چوکور تراش کے دل آویز گلے کے چند نمونے ان جہنمیں آپ چاہیں تو انکے انڈری، گاندانی یا جھنڈا رنگوں کے خوشنما نمونے مل کی مدد سے لپلٹ انساں میں تیار کر سکتی ہیں۔ آپ چاہیں تو کوٹ انساں کی بھی سلوائس اور چاہیں تو انکے انساں کی تراش خراش کر لیں۔ یہ تیار ملبوسات جانتے شاہانہ جاہ و شہرت کا نمونہ اور حسین رنگوں کی برکھا سمیٹتے آپ پر اس قدر بھلے لگتے ہیں کہ دیکھنے والا خواہ مخواہ شامری کرنے لگتا ہے۔





## 9 مختلف طرح کے برشز

9 منفرد خدمات پیش کرتے ہیں

کاسٹیکس کا استعمال برشز کے بغیر ممکن نہیں گوکہ چند ماہرین حسن مہارت سے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے مصنوعات کو ہموار اور یکساں کرنے کے لئے استعمال کر لیتی ہیں مگر بنیادی طور پر برشز کی انفرادیت اور مخصوص خدمات کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ ذیل میں ہم 9 مختلف النوع برشز کی معلومات مہیا کر رہے ہیں دیکھئے کہ آپ کو کیا میک اپ کرتے ہوئے کیسے برش کی ضرورت ہے۔

### Blush Brush برش



برشز کی Range میں نمایاں ترین اہمیت کا حامل یہ برش جیسا کہ نام سے ظاہر ہے برش آن کے لئے ضروری ہے فطری اور گیسر شبابت کے لئے دھاروں کی ہڈی پر Contour کرنے کے کام بھی آتا ہے یہ برش نیچرل اور نرم ریشوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ چہرے پر سخت بالوں والا برش نہ دیکھئے میں آتا ہے نہ ہی استعمال ہوتا ہے تاکہ جلد کے قدرتی روغنیات کے ساتھ پاؤڈر Blend ہو جائے اور بہت حد تک فطری انداز کا میک اپ دکھائی دے۔

### Powder Brush برش



یہ کسی قدر نرم دار اور میڈیم سائز کا ہوتا ہے۔ یہ ماتھے، چھوڑی اور ناک کی کورنگ کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس برش کو خریدتے وقت خیال رکھئے کہ اس کے Bristles یعنی مصنوعی ریشے ہاتھوں سے موڑے بھی جاسکتے ہوں یعنی پگھلا کر ہوا اور نرم دلائم بھی ہو۔

### Foundation Brush برش



یہ سلیٹھیک ریشوں پر مشتمل ہوتا ہے تاکہ فاؤنڈیشن Base ہماری جلد میں جذب ہو سکے یہ سرے سے غلیظ ہوتا ہے اور اتنا پگھلا دہی کہ چہرے کے مخمخ گوشوں پر بھی آسانی سے موڑا جاسکتا ہے مثلاً ہمارے چہرے پر آنکھوں کے اندرونی اور

ناک کے اطراف کا تنگ گوشہ یا تو یہاں انگلیوں کی مدد سے فاؤنڈیشن لگائی جائے یا پھر مخصوص فاؤنڈیشن برش کی مدد سے، یہی مناسب طریقہ ہے۔

### Concealer Brush برش



چھوٹے سے سرے پر مشتمل یہ برش بھی سلیٹھیک برشز سے بنا ہوتا ہے۔ بہتر یہ بھی ہے کہ یہ برش Flat ہوا اور آنکھوں کے حلقوں یا جلد کے دیگر نشانات والے حصوں پر آسانی سے لگایا جاسکے۔

### Shadow Brush برش



یہ نازک سے اور باریک سے ریشوں پر مشتمل چھوٹا سا برش ہوتا ہے جسے اپنے آنکھ کے شیلڈ وکٹ میں نمونے کے طور پر آپ دیکھ سکتی ہیں۔ یہ نہایت نرم دلائم اور ریشم جیسا احساس دیتا ہے۔ آپ کو ایک نہیں دو شیلڈ برشز اپنے ساتھ رکھئے چاہئیں تاکہ ایک رنگ دوسرے میں مل کر تیسرا رنگ نہ بنادے۔ انہیں دھو کر سکھا کر یا پونچھ کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### Brow Brush برش



یہ نھا سا پلاسٹک برش ہوتا ہے جس کے ایک سرے پر چھوٹی سی سنگھی پیوست ہوتی ہے۔ بہت سے ماہرین حسن Spooley Brush استعمال کرنے لگے

### Kabuki Brush برش



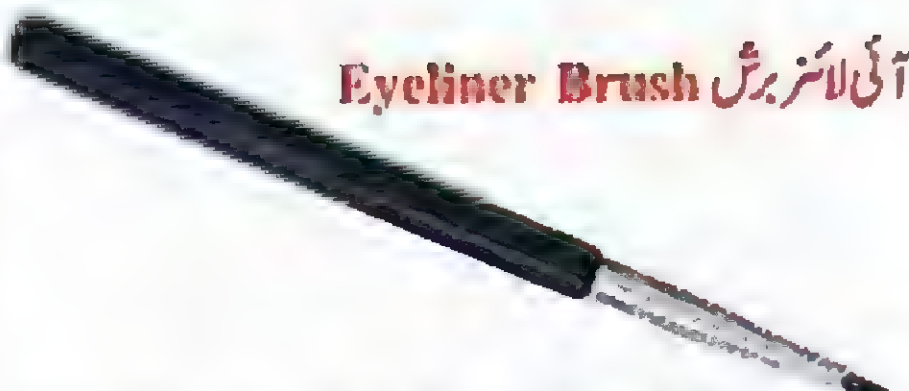
یہ پاؤڈر برش ہی کی طرح کا برش ہے۔ فاؤنڈیشن کے بعد ملائیت اور قدرتی نکھار کے لئے کابوکی برش کی مدد سے پاؤڈر لگایا جاتا ہے۔

### Lip Brush برش



یہ بھی سلیٹھیک ریشوں والا ہوتا ہے اور جسامت میں چھوٹا اور نازک اتنا کہ آپ کے ہونٹوں کے اطراف اور خدو خال بہتر بنانے کے لئے بے حد مناسب ہوتا ہے۔ ہونٹوں پر پلاسٹک کی بھرائی کے لئے اور اسے متوازن کرنے کے لئے بہت اہم برش ہے۔

### Eyliner Brush برش



یہ مسائل ہتھیار ہے جو پینسل کی کھینچی ہوئی لائن کو مناسب انداز میں ہموار کرتا ہے اور آپ کا آنکھ کی میک اپ اپنی ڈرلایت میں لاجواب بنا دیتا ہے اس برش کی مدد سے آپ شہنشاہی لگا سکتے ہیں۔



## چہرہ چاند کا دریکہ ہے

اس کی نگہداشت کے چند انداز اپنائیے

کیا آپ اپنی جلد کی قسم سے واقفیت حاصل کر چکی ہیں؟ یہ بتا رہے ہیں، روغنی، خشک یا ملی جلی یہ خیال رہے کہ عمر کے مختلف حصوں میں جلد کی قسموں میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جلد کی حفاظت کے چہر بنیادی نکات یہ ہیں۔

## چند احتیاطی تدابیر

## کیا کریں؟

- سن اسکرین کا استعمال ضرور کریں۔
- متوازن غذا کا استعمال شروع کر دیں۔
- باقاعدہ ہر روز ورزش کریں۔
- پانی کی مقدار معمول سے بڑھا دیں۔
- آئسل فری مصنوعات کا استعمال کریں۔
- اپنے چہرے پر کسی نیکل مہاسے کو نہ دبائیں نہ چھیلیں اگر مواد نکل آئے تو صاف پانی سے دھو کر خشک کریں اور باہر جلد سے مشورہ کریں۔
- آنکھوں کے ارد گرد کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اس جلد کو نہ دبائیں یا سختی سے رگڑیں۔
- کیا نہ کریں۔
- بہت زیادہ گرم یا خشک اپانی نہ لیں نہ چہرہ اس سے دھوئیں۔
- سگریٹ نوشی یا نشیات سے پرہیز کریں۔
- ہاڈی سوپ چہرہ دھونے کے لئے استعمال نہ کریں۔ چہرہ فیس واش سے ہی دھوئیں۔
- غراش لگے ہاتھوں، سخت ٹولے یا واش کلاتھ سے نہ چہرہ رگڑیں نہ ہانچنے کے لئے استعمال ہی کریں۔
- دن بھر چہرہ کو بار بار ہاتھ نہ لگائیں۔



## جلد کے مردہ خلیوں کو زائل کرنا Exfoliate

- فیس اسکرپ یا اہلن کے استعمال کا صحیح وقت صبح کا ہوتا ہے۔
- ہفتے میں صرف ایک بار ان مردہ خلیوں کو اتارنا یا ضائع کرنا مناسب ہوتا ہے۔
- بار بار اسکرپ سے جلد کی نمی متاثر ہوتی ہے۔ یہ جلد حساس بھی ہو سکتی ہے۔
- یہ قطعاً ضروری نہیں کہ آپ تیار اسکرپ ہی خریدیں۔ یہ بہت مناسب ہے کہ آپ خود اپنا اہلن بنائیں۔ پھلوں اور لیموں کے ساتھ مین اور دی کا استعمال کریں تاکہ قدرتی غذاؤں کے جملہ فوائد حاصل کر سکیں۔
- اسکرپ کے لئے 30 سیکنڈ کافی ہوتے ہیں اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ صاف کر لیں۔
- جلد کو کسی بھی چیز سے دیر تک رگڑنے سے جلد کی قدرتی پرت ضائع ہو جاتی ہے۔ اس طرح جلد پر سرخ، دانے یا خارش کا عارضہ بھی ہو سکتا ہے۔

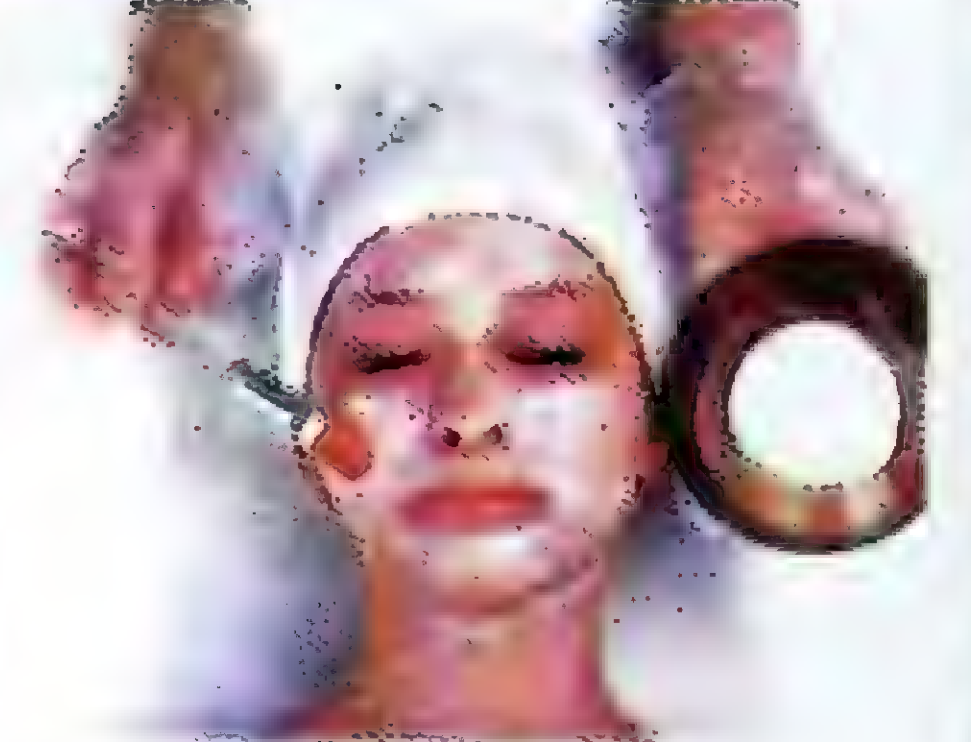


## صفائی Cleanse

- ہر روز پانچ مرتبہ چہرہ دھونا اگر وضو کی شکل میں یہ کام کر رہے ہوں تو کم از کم دوسرے صابن یا فیس واش سے صفائی کرنا ضروری ہے۔
- چہرہ نیم گرم پانی سے دھونا صحیح ہے مگر شدید خشک یا بے حد گرم پانی کا استعمال منفرحت ہوگا۔
- فیشل کلیئر سے چہرہ دھو لینا درست عمل ہے۔
- جلد کو سختی سے رگڑنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- اگر آپ کی جلد خشک ہے تو بار بار صابن سے چہرہ دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- اگر کسی صابن میں اکیل شامل ہو تو قطعاً استعمال نہ کریں متاثری صنعتوں کے تیار کردہ صابن ہی بہتر انتخاب ہوتے ہیں کیونکہ یہ اپنی ضرورتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے تیار کئے جاتے ہیں۔

## جلد کو نرم کرنا یا گیلا کرنا Moisturize

- نرم و ملائم، صحت مند، چمکدار بنانے کے ساتھ ساتھ جلد کو ہر قسم کی لکیروں اور نشانات سے دور کرنا ضروری ہے۔ جلد کو نرم آلودہ کئے سے جھریاں خاصے عرصے بعد جا کے نکلتی ہیں تاہم جھریاں جلد کی قدرتی نمی زائل ہونے اور بہت عرصے تک اوپر ہی سطح سے بھی موٹھرا نڈ نہ کرنے سے نکلتی جلی آتی ہیں۔
- موٹھرا نڈر کے استعمال کا بہترین وقت صبح اور شام دونوں ہیں۔
- آپ فوری طور پر چہرہ دھو کر یا خشک کر کے کسی بھی حالت میں موٹھرا نڈر استعمال کر سکتی ہیں۔



- ہلکے ہاتھوں یا قدرے دھادکی بھی ملحقہ یا ماتھے سے گردن تک تمام جگہ لگائیے۔
- اگر لوجوان بچوں کے کیل مہاسے نکلتے ہوں تو آئسل فری یعنی روغن سے پاک موٹھرا نڈر استعمال کرنا درست ہے۔
- گرمی پر دو کلس یعنی روغنی آئیلش سے تیار کردہ موٹھرا نڈر کو خشک جلد اور روغنی جلد رکھنے والوں کو قدرے معتدل مصنوعات استعمال کی جانی چاہئیں۔
- آنکھوں کے گرد ہلکے ہاتھوں اور کم مقدار میں موٹھرا نڈر استعمال کرنا درست ہوتا ہے۔

## سینووی لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ

ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے

سنے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے

دکان نمبر 13 اسد بازار ہری پور





## ایلو مینیم کے برتن...

کتنے خطرناک

کیا یہ دھات مکمل طور پر محفوظ نہیں؟

ہمارے ہاں عموماً لکڑی کے پکانے کے لئے استعمال ہونے والے برتن اور پتیلیاں زیادہ تر ایلومینیم کی دھات سے بنے ہوتے ہیں۔ یہ دھات صرف برتنوں یا کھانے پک کرنے یا کین میں کاربوئیڈ مشروبات کو محفوظ کرنے کے لئے ہی استعمال نہیں ہوتی۔ اس میں خوشبو یا تھک سوزا، کافی کریم اور کچھ دیگر مصنوعات بھی محفوظ کی جاتی ہیں۔

ایلو مینیم کے حوالے سے لوگوں کے ذہنوں میں یہ خدشات پائے جاتے ہیں کہ یہی دھات زیادہ موزوں ہے خاص کر کھانے پکانے کے لئے اور یہی فوڈ کی شکل میں غذا آپک کرنے کے لئے محفوظ طریقہ ہے جبکہ ماہرین طب کے مطابق اس دھات کے جسم میں پہنچنے سے صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس بارے میں طبی ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ اسے ہضم کرنے یا اسے چھوڑنے کی کوئی محفوظ سطح اب تک حتی طور پر طے نہیں ہو سکی۔ تاہم یہ کہا جاسکتا ہے کہ جن لوگوں کے گردے صحت مند ہوں، ان کی صحت پر اس دھات سے بنے برتنوں میں کھانا

پکانے یا ایسے ڈیوڈرینٹ استعمال کرنے سے برا اثر نہیں پڑتا۔ غذا میں شامل بہت کم مقدار میں جس دھات کو ہماری آنتیں جذب کرتی ہیں انہیں ہمارے گردے خارج کر دیتے ہیں۔ عام حالات میں یہ طریقہ بہت موثر رہتا ہے اور یوں جسم میں ایلومینیم اتنی مقدار میں جمع نہیں ہو پاتی کہ اس کے زہریلے اثرات سے صحت متاثر ہوتا ہم جن لوگوں کے گردے مناسب طور پر کام نہ کرتے ہوں یا انہیں ڈائالیسیس مشین کے ذریعے ان کے خون کے فاسد مادوں کی صفائی ہو رہی ہو تو ایسے مریضوں کے خون میں نارمل گردے کے حامل افراد کے مقابلے میں ایلومینیم کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے لیکن ان میں بھی ایلومینیم کی وجہ سے کوئی زہریلے اثرات کم ہی دیکھنے میں آتے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ یہ دھات مکمل طور پر محفوظ نہیں۔

ایلو مینیم کے زہر سے صحت کو جو خطرناک مسائل ورپیش ہو سکتے ہیں ان میں خون کی کمی (انیمیا) دماغی انتشار، توجہ کی کمی اور ہڈیوں کے امراض شامل ہیں۔ آج کل بیشتر افراد ان عارضوں میں مبتلا ہیں تاہم یہ فیصلہ کر لینا کہ مذکورہ مسائل کی وجہ جسم میں اس دھات کی اضافی مقدار ہے یا اس کا سبب کچھ اور ہے بہت جان جو کھوں کا کام ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ جوں ہی اس دھات میں غذا پکائی جاتی ہے تو اس

میں یہ سرائیت کر جاتی ہے۔ امریکہ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے پہلے ہی اس سلسلے میں چند وضاحتیں کی تھیں کہ گہروں میں اس دھات کے برتنوں کا استعمال محفوظ ہے تاہم کچھ عرصے پہلے یہ بحث چھڑ گئی تھی کہ جسم میں ایلومینیم کی زیادتی سے بدحالی میں بھولنے کے مرض، الزائمر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ الزائمر کے مریضوں کے دماغ میں اس دھات کی سطح بلند پائی گئی تھی لیکن بعض طبی جائزوں میں اس سے اتفاق نہیں کیا گیا۔ یہ بات قابل فہم ہے کہ ایلومینیم آنکھوں کے راستے جسم میں اچھی طرح جذب ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتی جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر کسی شخص کے جسم میں کھانا پکانے کے برتنوں یا دیگر ذرائع سے ایلومینیم پہنچ جائے تو بھی اس کی خاطر خواہ مقدار خون میں شامل ہو کر دماغ تک نہیں پہنچے گی۔

اگر کوئی ان کوئیڈ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکائے تو اس سے او۔عاً 4 ملی گرام سے بھی کم ایلومینیم غذا میں شامل ہوگی جو تیزابیت دور کرنے والی ایک دوا میں شامل ایلومینیم کی مقدار سے بھی کم ہے۔ علاوہ ازیں یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ فی کلو گرام ایلومینیم جسمانی وزن کے لئے ہومیو 7 ملی گرام ایلومینیم پہنچ جائے تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ ان حقائق کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ ایلومینیم کے گہریلو استعمال کی تشویش نہیں رہی۔





## وال پیپرز کی نئی شان

دھاریاں کچھ کہتی ہیں

وہ کمرہ سادہ نہیں رہتا جہاں نقوش اور ڈیزائن اپنی زبان میں شاعری کرنے لگیں۔ عام طور پر وال پیپرز سے آراستہ کمرے پورے کمرے ہی نہیں گھر کے نقوش واضح اور منفرد بنادیتے ہیں یا ہم کوئی پینٹنگ آویزاں کر کے تخلیقی سرگرمیوں سے اپنی دلچسپی ظاہر کرتے ہیں لیکن اگر آپ کو آرائش کا ایک نیا زاویہ متعارف کرایا جائے یعنی دھاری دار پیٹرن کے ساتھ دیوار کی آرائش کی جائے تو آئیے دیکھیں کہ یہ کتنی بھلی لگے گی۔

یہ ہے رنگوں کا کیمیل

فوری طور پر ہمیں ان دھاریوں کی ساخت، لمبائی، چوڑائی اور رنگ ہی اہم کرتے ہیں کیونکہ رنگوں کی اپنی کشش ہوتی ہے۔ آپ نے کمرے کی گنجائش نہ دیکھی تو یہی کشادہ کمرہ مختصر معلوم ہوگا لہذا دھاریوں کی پیمائش کے ساتھ ساتھ کمرے کی وسعت یا تنگی کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ یہ متوازی Horizontal یا عمودی Vertical، کم چوڑی ہوں یا موٹائی کی جسامت لئے ہوئے یعنی 2 انچ سے لے کر 10 انچ یا اس سے بڑی گنجائش والی یہ جانچنے کے لئے آپ نمونے لے آئیے اور دیوار پر چسپاں کر کے اندازہ کر لیجئے۔

بڑی دھاریاں زیادہ بولندہ ہوتی ہیں جبکہ کم چوڑی زیادہ پرکشش لگتی ہیں تاہم انتخاب میں خاصی دقت موجود ہے مثلاً آپ Awning Stripes، Candy Stripes یا Pinstripes بھی لے سکتی ہیں۔

• یہ دھاری دار وال پیپرز آپ کہاں کہاں آویزاں کر کے گھر کو نکھار سکتی ہیں؟

• راہداری میں سرخ، عنبائی، نگابی اور سفید رنگ کے وال پیپر مناسب رہیں گے۔ اس کے ساتھ آپ کسی گہرے دھاتی فریم میں آئینہ، کوئی تصویر یا قدیم دور کا کوئی سیپ رکھ سکتی ہیں۔

• مختصر رقبے کے پارٹیشن کو وسیع اور کشادہ تر دکھانے کے لئے تاریخی، سفید، سیاہ اور سرمئی دھاری دار پیپر استعمال کیا جائے تو آرائش کا تصور جدید تر نظر آتا ہے۔

ڈرامائی آہنگ اجاگر کرتی دھاریاں متوجہ کرتی ہیں

عمودی یعنی Vertical دھاریاں کمرے کو لمبائی میں ظاہر کرتی ہیں جبکہ متوازی دھاریاں کمرے کی چوڑائی ظاہر کریں گی اس طرح بھی وسیع النظری کا تاثر ملے گا۔ آپ کو کوشش کرنی ہے کہ کسی بھی طرح کمرہ متوازن انداز میں سجا ہوا ہو۔

تازگی کا تاثر اور سونے کا کمرہ

سونے کا کمرہ جہاں ہوادار، کشادہ اور صاف ستھرا ہوتا بہتر ہوتا ہے وہیں اگر ساڈگی سے دھاری دار وال پیپر سے بھی آراستہ ہو جائے تو علی الصبح بیدار ہونے پر ٹکا ہوں اور ذہن کو تروتازہ کر دیتا ہے۔ اگر آپ غشی اور سفید و دودھیا رنگ کی آمیزش سے خاص اس کمرے کے لئے وال پیپر کا انتخاب کرتی ہیں تو بھی اچھا ہے۔ اس رنگ کے ساتھ تانبے، جست اور کسی گہرے سے رنگ کی دھاتی اشیاء کی آرائش بھی کر سکتی ہیں۔

چھوٹی جگہ، بڑی وسعت

عام طور پر قلیوں میں چھوٹے رقبے کے واش رومز بنائے جاتے ہیں خاص کر ایک بزار یا چند سو اسکوائر فٹ کے فلیٹ میں بڑے واش رومز نہیں بنائے جاسکتے۔ اس کمرے کو صاف بھی رکھنا ضروری ہے یہاں آپ چوڑی دھاری والی وال پیپر بھی لگا سکتی ہیں اور Pinstripes والا بھی موزوں رہے گا۔ عام طور پر ہوتا ہے کہ ہم کچن اور گھر کے دوسرے

کمروں پر تو سرمایہ بھی خرچ کرتے ہیں اور توجہ بھی لیکن باتھ روم کو سادہ چھوڑ دیتے ہیں حالانکہ یہ وہ جگہ ہے جہاں آپ نمازوں کے لئے وضو بھی کرتے ہیں غسل کر کے یا طہارت کے بعد پاکیزہ معمولات کی ادائیگی کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے ٹائمر مناسب ہوں، جن کی صفائی بھی آسانی سے ہو جائے، ٹینس، آئینہ، اشیاء ذخیرہ کرنے کے لئے کنینٹنس، ڈسٹ بن اور دیگر اشیاء ترتیب سے رکھی رہیں تو یہ کمرہ بہت جاذب نظر معلوم ہوتا ہے۔ یہاں کسی مہمان کو یا خود آپ کو کراہیت نہ آئے اسے اس طرح صاف ستھرا رکھئے اور سجائیے۔

سمندر اور نیلے آسمان کی دستوں سے رنگ چرا کر

یہ Beach Stripes جس کمرے یا بالان میں لگے دیکھا، آنکھوں کو تراوٹ محسوس ہوئی۔ آپ بھی گرمیوں کے لئے نیلے رنگوں کی چند قدروں پر مشتمل ایسے وال پیپر استعمال کر سکتی ہیں جو وسیع الخیالی کے ساتھ نگاہوں کو بھی بوجھل بن نہیں دیتا۔

دھاریاں فرش پر ایستادہ بھی ہو سکتی ہیں ضروری نہیں کہ آپ دیواروں ہی پر دھاری نما نقوش ابھاریں آپ پردوں، کھڑو، فرنیچر پر استعمال ہونے والے کپڑوں، لیمپس، فینیل ٹاپ اور صوفوں وغیرہ پر بھی آرائش کا یہ منفرد انداز اختیار کر سکتی ہیں کیونکہ بہر حال یہ دھاریاں وسعت النظری کی عمدہ دلیل ہیں یہ جہاں اور جس جگہ ہوں آپ کے جمالیاتی ذوق کو ظاہر کرتی ہیں۔



## کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہے۔ جہاں تک پھلی کی ہیک کا تعلق ہے تو اس کے لئے چند ضروری باتوں کا بھنا ہے حد ضروری ہے۔ مختلف اقسام کی پھلیوں کے گوشت اور ذائقہ کی طرح اس کی خصوصیات ہیک ہوتی ہے جو کہ دراصل اس کی اپنی بو ہے یہ کسی پھلی میں زیادہ اور کسی میں بہت کم ہوتی ہے۔ لہذا مختلف اقسام کی پھلی پکا کر دیکھیں کہ آپ کو کوئی زیادہ پسند آتی ہے۔ دوسری بات



یہ کہ پھلی تازہ ہونی چاہئے اور گھر لانے کے بعد یا تو اسے فوری پکانے کا انتظام کیا جائے اور پھر فریزر میں محفوظ کر لیجئے۔ کمرے کے درجہ حرارت پر یا کچن میں بلا ضرورت رکھی جانے پر مدت کی وجہ سے اس کی تازگی متاثر ہوتی ہے۔ پھلی کی مخصوص بو باقی ہونے پر بہت ہی ناگوار شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اب آتے ہیں پکانے کی جانب۔ پھلی پکانے سے قبل اسے ایک پھلے ہوئے تیلے میں پھلی کو پھینا کر رکھیں اور ہر ایک گلو پھلی پر 3-2 کھانے کے چمچ کے مقدار میں سفید سرکہ چھڑک دیں اور ہوا دار جگہ پر 12-10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اب سادہ پانی سے اچھی طرح دھو کر پھلی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق پکالیں۔ بعض خواتین پھلی کی کھال اتار دیا کرتی ہیں آپ بھی چاہیں تو ایسا کر سکتی ہیں مزید یہ کہ کھال کے اندرونی جانت کچھ گہرے رنگ کا گوشت پایا جاتا ہے اس حصہ میں بھی ذائقہ اور مہک زیادہ ہوتے ہیں بہت سے لوگ اسے بہت پسند کرتے ہیں آپ چاہیں تو اس حصہ کو کٹ کر علیحدہ کر سکتی ہیں۔ ان باتوں کو خیال میں رکھتے ہوئے پھلی تیار کیجئے اور شوق سے خود بھی کھا پیئے آپ کو ہیک کی شکایت نہیں ہوگی۔

میرے بال پہلے بہت موٹے اور کھٹے تھے لیکن اب بہت ہلکے ہو گئے ہیں اور باریک بھی ہو گئے ہیں کوئی اچھا سا مشورہ دے دیجئے؟

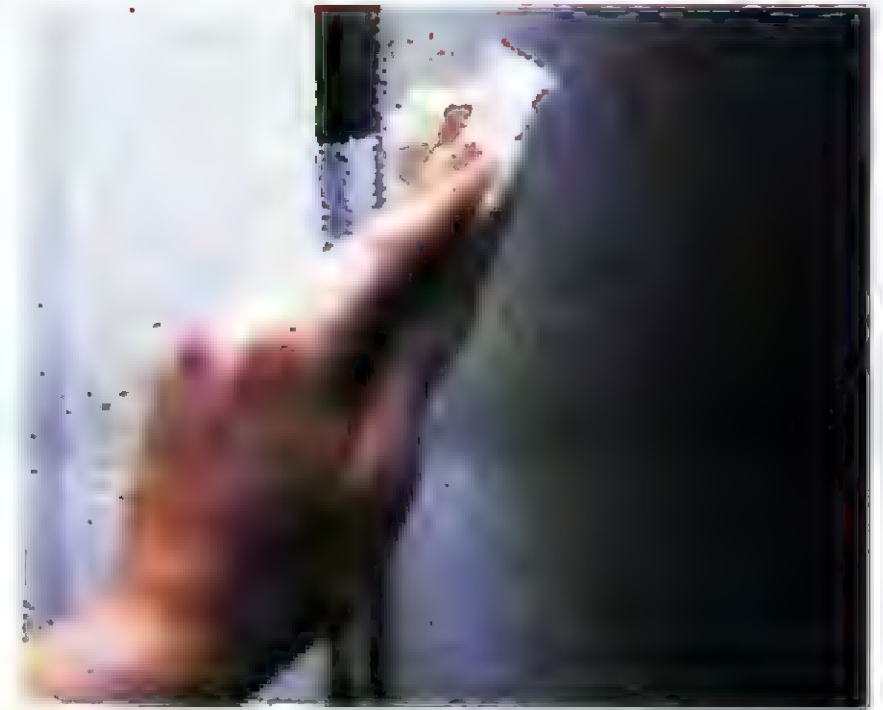


خوبصورتی خواہ بالوں کی ہو یا جلد کی آپ کی صحت کے ساتھ مشروط ہے، کاسمٹکس کا استعمال یا کوئی گھریلو نمک نہ ممکن ہے وقتی طور پر آپ کو خوبصورت بنا دیں لیکن دیر پا خوبصورتی کے حصول کے لئے آپ کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے پہلے اپنے ذائقہ سے مشورہ کیجئے۔ ضروری غذائیت کی کمی یا جسم میں پانی کی قلت، مرغن غذاؤں اور فاسٹ فوڈ

کا بکثرت استعمال یا پھر غذا خواہ کسی بیماری کے دوران یا بعد اس طرح کی صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔ معالج کی مدد سے وجہ کا تعین کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ شہد اور بالوں کی آرائش کے لئے استعمال ہونے والے میکر اپرے یا ویکس، ڈائی و غیرہ کا زیادہ استعمال یا بے احتیاطی سے استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہتر نشوونما کے لئے دہی اور انڈہ سرسوں یا ناریل کے تیل میں ملا کر ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ ایک گھنٹہ کے لئے بالوں میں لگائیں، نیم گرم پانی سے بالوں کو جھگوئیں اور معمول کے مطابق شہد کرنے کے بعد بالوں کو تولیہ میں لپیٹ کر خشک کر لیں۔ میکر اپر یا کنگا بھی دیکھ لیں اگر اس میں ہال اکتے ہیں تو فوراً تبدیل کر لیں۔ خشک کئے ہوئے بالوں کو سر جھکا کر اپنی سمت کنگا یا برش کریں۔ اس سے دوران خون بھی بہتر ہوتا ہے اور بالوں کی صفائی بھی ہوتی ہے اور وہ کھٹے اور صحت مند ہونے لگتے ہیں۔

آپ آئینہ اور شیشے کے دروازے صاف کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں۔ وال ٹو وال کارپٹ کی وجہ سے انہیں کپڑے دھونے کے پاؤڈر اور پانی سے دھونا ممکن نہیں۔ کارپٹ پر پلاسٹک بچھا کر بھی شیشے کے دروازے دھوئے جائیں تب بھی تھوڑا بہت کارپٹ ضرور بھیگ جاتا ہے۔ امید ہے کہ آپ کوئی آسان ترکیب ضرور بتائیں گی؟

نادیہ رضوان... ٹنڈو جام جی ہاں! کیوں نہیں، ملل یا پلاٹین کے کپڑے سے گرد و خرابی اچھی طرح صاف کر لیں، کسی اسپرے کی بوتل میں ایک کپ سفید سرکہ اور ایک کپ سادہ پانی ملا کر بھر لیں اور شیشے کے دروازوں اور کڑکیوں پر ہلکا ہلکا اسپرے کر دیں۔ اب اسٹنچ کی مدد سے اسے اچھی طرح صاف کر لیں یا اس مقصد کے لئے چھوٹے سائز کا وائپر یا آسانی دستیاب ہے اس



میں ایک جانب اسٹنچ اور دوسری جانب ویر کا وائپر لگا ہوتا ہے جس کی مدد سے آپ یہ کام بہت کم وقت میں آسانی کے ساتھ کر سکتی ہیں اور چاہیں تو ایک بڑے باؤل میں برابر مقدار میں پانی اور سرکہ ملائیں اسٹنچ کی مدد سے شیشوں پر لگائیں اور ملل کے کیلے کپڑے کو چھڑ کر صاف کر لیں۔ اسی ترکیب سے آئینوں کو بھی صاف کیجئے بالکل شفاف نظر آئیں گے۔

آپ میرے ہاتھ پیروں میں چیچن سی ہوتی ہے کبھی تو جسم کے دیگر حصوں میں بھی محسوس ہوتی ہے کوئی خطرے والی بات تو نہیں ہے اس کے حل کے لئے کوئی گھریلو نمک نہ ہو تو وہ بھی ضرور بتادیں؟



محض ایک دو مرتبہ ایسا محسوس ہوتا ہے نظر انداز کیا جاسکتا ہے، پہلو بدلنے اور طرز نشست تبدیل کرنے پر بھی کیفیت برقرار رہے تو فوری طور پر قریبی معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کیجئے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کیجئے کھانے پینے میں تازہ، خالص اور متوازن خوراک استعمال کیجئے۔ تازہ ہوا میں چھل قدمی، کام اور آرام کے اوقات میں توازن رکھئے۔ اگر کسی قسم کا کافی دباؤ محسوس کریں تو اسے دور کرنے کے لئے بھی معالج کی خدمات حاصل کیجئے۔ آپ بہت جلد بہت بہتر محسوس کریں گی۔

ہمارے ہاں پھلی شوق سے کھائی جاتی ہے اور میں اسے پکاتی بھی بہت اچھا ہوں لیکن خود نہیں کھا سکتی کیونکہ اس میں سے ہلکی ہلکی ہیک آتی ہے۔ ایک دو مرتبہ دعوت میں کھائی تو اس میں ہیک نہیں تھی، مجھے ایسا طریقہ بتادیں کہ میں بھی ایسے پھلی پکاؤں کہ اس میں ہیک نہ آئے اور میں کھا بھی سکوں؟

فاطمہ عزیز... میانوالی یہ جان کر خوش ہوئی کہ آپ کے ہاں پھلی شوق سے کھائی جاتی ہے اس میں موجود غذائیت صحت کے لئے بہت مفید



طرح گرم ہونی چاہئے۔ ابتدا میں تین سے چار منٹ اسے پلٹنے سے گریز کیجئے۔ پلٹنے کے لئے کاغذ، چھری یا نوکدار چیزیں ہرگز استعمال مت کریں ان سے بننے والے نشانات کے باعث اسٹیک کی نمی ضائع ہو جاتی ہے۔ دست پتہ یعنی چٹنیا ٹوٹک اس کام کے لئے بہترین رہتے ہیں اور ان کی وجہ سے آپ کے ہاتھ بھی محفوظ رہتے ہیں۔ ایک مرتبہ ان کا رخ تبدیل کرنے کے بعد بہت کم اور احتیاط سے گرل کیجئے اس مرحلے پر خشک اور سخت ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں اکثر سویا ساس، HP ساس، براؤن شوکر اور کریم وغیرہ میں چلی ساس، کالی مرچ اور نمک کے ساتھ میرینٹ کئے ہوئے اسٹیک بھی پسند کئے جاتے ہیں انہیں گرل بین میں تیار کیجئے اور اس پر اپنی پسند کا ساس ڈال کر سرو کیجئے۔

اگر دھلے ہوئے کپڑوں میں بیک رہ جاتی ہو تو اس کا کیا حل ہے ویسے ہمارے ہاں دھوپ بھی کم آتی ہے آپ کے مشورے کی ضرورت ہے؟

صائمہ واجد... ساہیوال

بیشہ زیادہ میلے کپڑوں کو علیحدہ دھوئیں۔ کپڑے اچھی طرح پانی سے کھجائیں صاف کرنے کے بعد ایک ٹب یا بالٹی میں سادہ پانی بھر لیں اور اس میں 2-3 کمانے کے چمچے سفید سرکہ شامل کر دیں اس پانی میں دھلے ہوئے کپڑوں کو کچھ دیر کے لئے بھگو دیں پھر نرمی سے نیچڑ کر اٹلے کرنے کے بعد سکھائیں جیسا کہ آپ نے لکھا کہ آپ کے ہاں دھوپ کم



آتی ہے تو خیال رکھئے کہ اوپر کی جانب سے کپڑے خشک ہو جائیں تو ان کا رخ تبدیل کر دیجئے اس طرح جلدی خشک ہو گئے۔

فالودے میں جو تخمرہ شامل کیا جاتا ہے اسے کیسے بناتے ہیں کیا یہ صحت کے لئے مفید ہوتا ہے؟

شیخ ناز... کوئٹہ



تخمیرہ یا تخم بانگا کے نام سے سرمنی ناکل سیاہ رنگ کے دانوں کی شکل میں کسی بھی گرمی اسٹور سے با آسانی مل جاتا ہے انہیں سادہ پانی میں بھگوئیں تو ان کے گرد ہلکی دودھیہ تہ نمایاں ہو جاتی ہے۔ جس شکل میں آپ نے اسے فالودہ وغیرہ دیکھا ہے۔ موسم سرما میں اسے چمکے مشروبات، قہنی اور فالودے میں شامل کیا جاتا ہے۔ موسم گرما کے اثرات پر قابو پانے کے لئے پسند کیا جاتا ہے۔ مزاج کو فروخت دینے کے علاوہ جسم سے غیر ضروری چکنائی کم کرنے، نظام ہاضمہ میں تیزابیت کی شکایت میں بھی مفید سمجھا جاتا ہے، خود علاجی یا زیادہ مقدار میں استعمال سے گریز کیجئے۔ مشروبات وغیرہ میں محدود مقدار میں استعمال ہی کافی ہے۔

بیف اسٹیک تیار ہونے کے بعد خشک اور سخت ہو جاتا ہے میں کہاں غلطی کر رہی ہوں برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں؟

سدرہ علی... ملتان

اسٹیک بنانے کے لئے سب سے پہلے تو عمدہ گوشت اور درست کٹ کا انتخاب بے حد ضروری ہے آپ چاہیں تو انڈر کٹ سے بھی اسٹیک بنا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ گوشت زیادہ عرصہ فریزر میں نہیں رکھا گیا ہو یا پھر اس بات کو یقینی بنائیں کہ فرق کے ٹھنڈے اسٹیک کو گرل نہ کیا جائے۔ ٹھنڈا اسٹیک تیار ہونے میں زیادہ وقت لیتا ہے اور اتنی دیر پکے سے وہ خشک اور سخت ہو سکتا ہے۔ کچے اسٹیک کو پونڈر کی مدد سے کوٹ لیں، خیال رہے کہ گوشت لوٹنے نہ پائے۔ یہ کام روٹی پیلنے والے پلٹن کی مدد سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ اب نمک اور تارہ ہسی ہوئی کالی مرچ مل کر اسے گرل کر لیجئے۔ گرل اچھی



## Tip of the month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن صائمہ واجد (جھنگ) نے حاصل کی۔ روٹی کی غذائیت اور لذت بڑھانے کے لئے ایک کلوآ نے میں ایک ایک چمچ مین، باجرے کا آٹا اور چاول کے آٹے میں سے جو دستیاب ہوں یا تینوں شامل کر کے روٹی بنالیں۔ اس ماہ کے کوچیسٹ میں شمینہ رستم۔ رحیم یار خان اور لٹنی ایقوب۔ ملتان دزراپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی براہ رسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی لگ بگ ٹیکیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com



## ڈرائنگ روم کا فرش کیسا ہونا چاہئے؟

### لکڑی، بانس، ماربل یا ٹائل کا؟

گھر کا انٹیریئر گیت سے شروع ہو کر چھت تک جاتا ہے۔ اندرونی آرائش و زیبائش بھی شو بیز کی مانند ایک مکمل اظہار فن کا نام ہے۔ آپ اپنے گھر کو اپنے ہی نہیں وقت کے بدلنے رجحانوں کے ساتھ ترتیب دیتے ہیں۔ مگر سب سے پہلے گھر کے ڈیزائن پر بھرپور توجہ دینے کی ضرورت ہے اور بغیر آرائش اس طرح ترتیب دینی چاہئے کہ جس کے ساتھ رہنا آسان لگے اور گھروالوں کو سکون و راحت کا احساس ہو۔

#### ڈرائنگ روم توجہ کا اولین مرکز ہے

آپ سے میل ملاقات کے لئے آنے والوں کا اسی کمرے میں اٹھنا بیٹھنا ہوگا۔ یہ دراصل آپ کا دیوان خاص ہے۔ لہذا اس کی تو ہر چیز پر سرمایہ اور محنت خرچ کرنے کی ضرورت ہے پھر بھی چارو دیکھ کر پاؤں پھیلا نا اچھا ہے۔ ہے۔ آپ کم قیمت میں بھی اچھی فلورنگ اور ٹائلس کا خواب پورا کر سکتی ہیں۔

فرش بھی بننے لگے ہیں۔

ماربل، ٹائل یا لکڑی کے فرشوں کے میٹرل بازار میں قیمتوں کے فرق کے ساتھ موجود ہے۔ یہ آپ کا اپنا انتخاب ہے کہ گھر کے ٹوائلٹ، کچن، کمروں اور ڈرائنگ روم کے لئے کیسی فلورنگ کا انتخاب کرتی ہیں۔

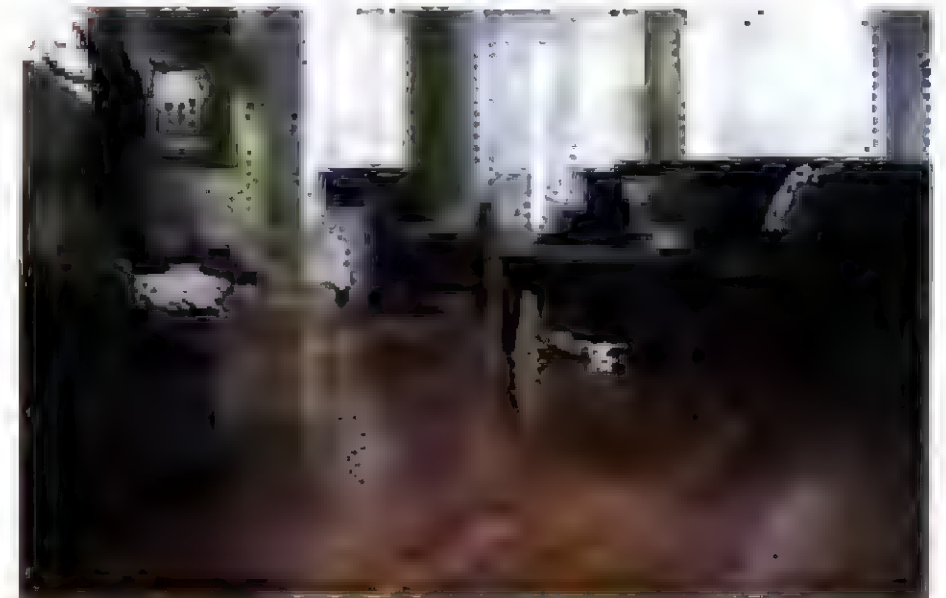
ہر کوئی چاہتا ہے کہ اپنے گھر کو جدت بخشنے، نئے انداز اور نئی نئی چیزوں سے آراستہ کرے۔ اب لوگوں میں انٹرنیٹ اور میڈیا کی وجہ سے بھی شعور بڑھ رہا ہے اور وہ پہلے کی نسبت بہتر انداز میں گھر کی تزئین و آرائش کا خیال رکھنے لگے ہیں۔ ایک دور تھا کہ لوگ بھاری بھر کم فرنیچر پسند کرتے تھے مگر اب وزن میں آگئے، سادہ اور دلربا رنگوں کے فرنیچر مقبول ہو رہے ہیں۔ اب دروازے کھڑکیوں پر بھاری بھر کم پردوں کی جگہ ہلکے رنگوں کے جالی دار، ریشمی یا سوئی کے نازک پردے اور کھڑکیوں پر لکڑی سے بنی بلائینڈز نے جگہ لے لی ہے۔ اسی طرح آئل پینٹ کے بجائے واٹر پینٹ استعمال ہونے لگے ہیں۔ کیونکہ آئل پینٹ میں ایسے کیمیکلز پائے جاتے ہیں جو دمہ اور کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

#### ماربل ٹائلز

یہ پائیداری میں لاجواب اور خاص ہمہ مفت یعنی ورشائل کمی جاتی ہیں۔ صاف بھی آسانی سے ہو جاتی ہیں ان میں رنگوں کی درانی بھی دستیاب ہے۔ ان کے اپنے نقوش اس قدر اعلیٰ ہوتے ہیں کہ ان پر رگ وغیرہ بچانے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔

#### ہارڈ وڈ فرش

یہ کلاسیک انتخاب ہے۔ اسٹائش بھی ہے اور آرام دہ بھی۔ یوں تو صاف آسانی سے ہو جاتا ہے مگر دیکھ بھال دوسرے فرشوں کی نسبت ذرا مشکل ہے۔ ایسے فرشوں کو نمی اور پانی سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ نہایت قیمتی ہوتے ہیں۔ پانی پڑ جائے تو پھول جاتے ہیں اور داغ بھی پڑ سکتے ہیں۔ ان پر آپ کو قالین یا میٹ بچانے چاہئیں تاکہ ان کی حفاظت قیمتی بنائی جاسکے۔ فرش میں انتخاب آپ کا، مگر صفائی کے خیال سے بہتر یہی ہے کہ وال ٹوائل کارپٹ نہ ڈالوائیں۔ ان میں بیکٹیریا اور دوسرے حشرات گھربالیتے ہیں۔ گرد و غبار کی صفائی نہ ہو سکے تو کھانسی، دھما اور الرجی ہو سکتی ہے۔ دوسرے چھوٹے گھنٹوں گھنٹوں چلنے والے بچوں کے گھر میں قیمتی قالین کی صفائی اور نگہداشت مشکل ہو جاتی ہے اور آپ سادہ پونچھا لگا کے ان قالینوں کی رنگت بگاڑ سکتی ہیں لہذا بہتر یہی ہے کہ بڑے قالینوں کو خیر باد ہی کہہ دیں۔ وی سرمایہ دیگر فرشوں کی تنصیب پر خرچ کر لیں تاکہ گھر تو نئین و آرائش کے مقاصد کے ساتھ ساتھ ماحول دوست بھی رہیں۔



#### بانس کے جدید فرش... یہ تخلیق نو کا اظہار ہیں

یہ فرش آرائش کی دنیا میں ایک نیا اضافہ۔ یہ ٹائلوں کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ پہلے صرف بھورے نل رنگ میں دستیاب ہوتا تھا مگر اب بہت سادے رنگوں میں ملتا ہے اس فرش کو اضافی آرائش کی ضرورت نہیں ہوتی۔





## اپنے ویراں سے باغیچے میں چراغاں کر دیں یہ گھر کو ماحول دوست بنانے کا فن ہے

اُم حیات روتی

گھر کے اطراف اور صندریہ کے قریب مختصر سی جگہ بھی ہوتا ہے بھی ہریالی سے محروم کیوں رکھا جائے؟ ہریالی اور اپنے گھر کے ماحول دوست دینی سے صرف آپ ہی نہیں ہر آنے جانے والے غیر محسوس طریقے سے صحت اور شفا پا سکتے ہیں۔ ماہرین ماحولیات کہتے ہیں کہ اگر چھوٹے کی جگہ میسر آ رہی ہو تو اسے بھی فائدہ دینے کے لیے کچھ کرنا چاہیے۔ آپ آباؤ اجداد کی سب سے بڑی بات یہ کہنے میں کوئی عار نہیں کہ دراصل باغیچے ہی سے گھر کی رونق اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔

رشتہ داروں کی یہ دھنک گھری ہو تو گھر کے کمینوں کی تخلیق اور نفاست کا احساس دیتا ہے۔ آؤت اور لامنگ بھی کسی ایک جیسے Focal تصور کر کے لگوئی جاتی ہیں۔

### درختوں کے اطراف میں

بہت محنت سے لگائے گئے درخت اور ان کے قریب وجوہ میں بڑے بڑے پتھر اور ان کے پھول بچ لگائے ہوئے رنگدار پھولوں والے پودے مل جل کر آپ کی باغبانی کا بہت سحر آؤق پیش کرتے ہیں۔ یہاں آپ روشنی اور سائے کے تضاد سے ایک دلچسپ منظر تخلیق کر لیتی ہیں۔ اگر آپ کے درخت پر تختہ ڈیزائن کے پتے ہوں تو روشنی کا یہ انعکاس اور بھی واضح ہوگا۔ چمکتے دکتے برگ دار پتے نہایت پرکشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں۔

### لگانے والے پودوں میں روشنی کا اہتمام

Bonsai یعنی بوئے قد کے پڑاگانے کا فن جسے جاپان کا خاص الخاص کہا جاتا ہے۔ یہ طرز باغبانی بھی بہت پرکشش ہو سکتی ہے۔ ان پودوں کو آپ دیوار پر نصب کر سکتی ہیں اور دیوار کے آس پاس چھوٹے فضاؤں سے مرکزی دیوار کی جاذبیت میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

### باغیچے کا تعمیراتی پہلو

تعمیرات میں مختلف مہارتیں مثلاً Masonry اور Wood Focales شامل ہیں انہیں باغیچے یا لان کے اطراف کھلنے والی جگہ یا گھر کے صدر دروازے پر بنوایا جائے تو اچھا ہے۔ کچھ دھاتوں سے بنے دلکش ڈیزائن اور لکڑی کے پینل بھی بنوائے جاسکتے ہیں۔

### نوارے فیش پونڈ اور ننھے ننھے آبشار

پانی کے بہاؤ کے ساتھ شفاف پانی جب اپنے ساتھ رگوں کی قوس تزیین تعمیر کر دیں ہوتا ہے تو یہ منظر بھی دیدنی ہوتا ہے۔ ڈیزائنر فائوینٹین آپ کے لان میں پتھر اور دلچسپ ڈیزائنیت پیدا کرتے ہیں۔ تقریبات سے بہت کر عاصفوں میں تمام روشنیوں



جلانے کی ضرورت نہیں مگر مٹی جی چاہتا ہے کہ ان ڈھلنے کے بعد مدت کا اندازہ کرے میں اپنی تخلیق کردہ اس جنت ارضی کو جا کر دیکھیں اس ضمن میں آپ کو اپنی گھاس روغنہ کے بجائے پیدل چلنے کے مدتے بنانے ہیں گے یعنی Patti پر بھی روشنیوں آویزاں کرنی ہوں گی تاکہ آپ گھپ اندھیرے میں آگے نہ بڑھیں۔ آگے بڑھیں اور قدرتی ہریالی کے اس جنت نظیر گوشے کو دیکھتے چلے جائیں۔ ٹائٹس سے اس دوران ہر ماحول سے توانائی کے ذخیرے آپ کو بہت دیر تک خوش خرم رکھیں گے۔







## نمبولیاں کریں جوؤں کا خاتمہ

صغیرہ بانو شیریں

دن رات سر کھاتے بچے بہت پریشان رہتے ہیں۔ نہ پڑھائی نہ کھیل کہیں بھی دل نہیں لگتا اور ان کے قریب بیٹھے بچے الگ پریشان رہتے ہیں۔ جوئیں سر میں پڑ جائیں تو بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔ اسکول جانے والے بچے اپنا سر بھی صاف نہیں کراتے۔ کھاتے رہتے ہیں۔ بازار میں جوؤں کے لئے شیمپو بھی دستیاب ہیں مگر ان سے مکمل طور پر اس ننھی ننھی مخلوق سے چھکارا نہیں ملتا۔ بڑوں کے بھی جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں نیم کا درخت پایا جاتا ہے۔ یہ ایک مسیحا درخت ہے۔ اس کو دے درخت کے پھل پیٹھے ہوتے ہیں اسے نمولی یا نمولی کہتے ہیں۔ مصفی خون ہونے کے ساتھ جراثیم کش بھی ہے۔ پھساری سے آپ نمبولیاں خریدیے۔ پرانی سوکھی ہوئی نمبولیاں کا آمہ ہیں اور جوؤں کا خاتمہ کرنے میں موثر ثابت ہوتی ہیں۔ نمبولیاں بالوں کے حساب سے لے کر تازے پانی میں پھین کر گاڑھا پیسٹ بنائیے۔ بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیے۔ گرمی کے موسم میں تو آپ رات کو لگا کر سر پر دو مال باندھ سکتے ہیں اور صبح سر دھو سکتے ہیں۔ اس موسم میں بھی آپ تین چار گھنٹے کے لئے تھنڈی والے روز لگائیے۔ سردیوں میں لگائیے۔ تین دن مسلسل لگاتا ہے پھر بغلہ میں ایک بار۔ جوؤں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ نیم کے پتے پانی میں ابال کر سر میں یہ پانی بھی ڈال سکتے ہیں۔ ہمدستان میں نیم کا صابن سر کی جوئیں مارنے اور چہرے کے کیل مہا سے دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

لیکھوں کے لئے اکسیر ہے بورک ایسڈ

جوئیں ختم ہو جائیں جب بھی سفید باریک لیکھیں بالوں میں چمکتی نظر آتی ہیں۔

باریک کنگھی لے کر تین چار دنمانے چھوڑ کر آپ دھماگے سے لپیٹ لیں۔ دھماگہ ڈرا مونا ہو یا است وہ ہرا کر لیں۔ بچوں کا سر دھلائیے۔ خشک ہونے دیجئے۔ معمولی سی نمی رہ جائے۔ بال گیلے نہ ہوں تو آپ بازار سے بورک پاؤڈر منگا کر اچھی طرح بالوں کی جڑوں اور لیکھوں پر چھڑک کر پانچ منٹ تک ہرا دھماگے والی کنگھی سے آہستہ آہستہ کنگھی کریں۔ بورک پاؤڈر کے ساتھ آسانی سے یہ کنگھی میں آجائیں گی۔ دھماگہ پھینک کر کنگھی دھو کر رکھئے۔ سادے پانی سے سردھویئے۔ چند دفعہ ایسا کرنے سے جوئیں اور لیکھیں ختم ہو جاتی ہیں۔ نمبولیوں کا تیل بھی نکلا ہے اسے کسی دوسرے تیل میں ملا کر سر میں لگایا جائے تو سر کی خارش، زخموں کے لئے بھی مفید ہے۔ نیم کے پتے پانی میں ابال کر سردھونے سے بھی فرق پڑ جاتا ہے۔ سونف کا ابلا ہوا پانی بھی جوؤں کو ختم کرتا ہے۔

ضروری نہیں:

- ایک چھدر ڈھیل ڈھیلیاں چوں سمیت ابال لیں جب یہ سب چیزیں گل جائیں رنگ کھل آئے تو بالوں کی جڑوں میں لگا کر سکھائیں اور باقی سے سردھولیں اس طرح بالوں میں چھدر کے پانی سے خشکی اور سکری بھی دور ہو جاتی ہے۔ جوؤں کا خاتمہ بھی ہوتا ہے اور بال نرم و ملائم ہو جاتے ہیں اور ان کی بڑھوتری میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔
- کڑوے بادام جع کر لیں انہیں پانی کے ساتھ پیس کر لگانے سے بھی جوؤں اور لیکھوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- شریفیہ کے نرم بیج اور پتے پانی کے ساتھ پیس کر جڑوں میں لگانے سے بھی

- جوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- نیم کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگائیے اور ایک کپ چیاں لے کر ایک پاؤں سرسوں کے تیل میں جلا کر رکھ لیجئے۔ یہ تیل شیشی میں محفوظ کر لیں۔
- کوکا کولا سے سردھونے سے بھی جوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔





# غزل اس نے چھیڑی

## رازی فاروقی

وہ یاد ہاں ہے ہواؤں کے انتظار میں ہے  
عجیب شخص ہے اب تک مرے حصار میں ہے  
طلب مجھی کو زیادہ ہے مجھ سے ملنے کی  
اگرچہ مجھ سے سوا بھی کوئی ظار میں ہے  
میں پامال بھی ہوں اور شہسوار بھی ہوں  
مجھے کچلنے کی خواہش بھی شہسوار میں ہے  
مری طرح سے ہے وہ بھی بہت شکستہ دل  
مری طرح سے ابھی وہ بھی دیگزار میں ہے  
کوئی کہیں بھی نہیں ہے مگر خدا معلوم  
یہ کون ہے جو یہاں مرے انتظار میں ہے  
مجھے خبر ہے خزاں اس نگر سے گزرے گی  
مگر ابھی مرا دل موسم بہار میں ہے  
مری طرح مرا دشمن اداس ہے شاید  
مری طرح مرا دشمن بھی میری بار میں ہے  
مری طلب میں تو اب بھی نہیں ہے وہ رازی  
نگر وہ شخص ابھی مرے خواب راز میں ہے

## سلیم کوثر

دل تجھے ناز ہے جس شخص کی دل داری پر  
دیکھ اب وہ بھی اتر آیا اداکاری پر  
میں نے دشمن کو بگایا تو بہت تھا لیکن  
اجتاجا نہیں اٹھا مری بیداری پر  
آدھی، آدھی کو کھائے چلا جاتا ہے  
کچھ تو تحقیق کرو اس غی بیادری پر  
کبھی اس جرم پر سرکات دیئے جاتے تھے  
اب تو انعام دیا جاتا ہے عداوری پر  
حیرت قربت کا نشوونما رہا ہے مجھ میں  
اس قدر کل نہ ہو تو مری دشواری پر  
مجھ میں یوں تازہ ملاقات کے موسم جاگے  
آئینہ ہنسنے لگا ہے مری تیاری پر  
کوئی دیکھے بھرے بازار کی دیرانی کو  
کچھ نہ کچھ ملت ہے ہر شے کی خریداری پر  
بے حس نہیں یہ کس موڑ پہ لے آئی سلیم  
جشن ہونے لگا اب رسم عزاداری پر

## ایوب خاور

آنکھ میں خواب نہیں، خواب کا مانی بھی نہیں  
سج لب میں کوئی پہلی ہی کہانی بھی نہیں  
دھوڑتا پھرتا ہوں اک شہر تخیل میں تجھے  
اور مرے پاس ترے گھر کی نشانی بھی نہیں  
بات جو دل میں دھڑکتی ہے محبت کی طرح  
اس سے کہنی بھی نہیں اس سے چھپائی بھی نہیں  
آنکھ بھر نیند میں کیا خواب سیمیں کہ ابھی  
چاندنی رات نہیں، رات کی رانی بھی نہیں  
لحلی حسن! ذرا دیکھ ترے دشت بزار  
سربہ سر خاک ہیں اور خاک اڑانی بھی نہیں  
کچھ بعد من میں ملتا ہے اور اس شرط کے ساتھ  
تیز کرنی بھی نہیں، آگ بجھانی بھی نہیں  
اب تو یوں ہے کہ ترے گھر میں رونے کے لئے  
آنکھ میں خون تو کیا، خون سا پانی بھی نہیں



تھی اور وہ کسی کتاب کا غور سے مطالعہ کر رہے تھے۔ بی بی اپنی دو تین سہیلیوں کے ساتھ دکان میں داخل ہوئی۔ اسے دسین اینڈ ہوم سٹم کے رسالے درکار تھے۔ عید کارڈ اور اسٹچ کرافٹ کے پمفلٹ خریدنے تھے۔ لوکیلری ڈائنٹ سٹم کی ایسی کتابوں کی تلاش تھی جو سالوں میں بڑھایا ہوا وزن ہفتوں میں گھٹا دینے کے مشورے جانتی ہیں لیکن اندر گھستے ہی گویا آئینے کا لشکارا پڑا۔

"سلام علیکم سر۔"

"وعلیکم السلام۔" مٹھ کے ہنکشتہ نے جواب دیا۔

"آپ نے مجھے شاید پہچانا نہیں سر۔ میں آپ کی اسٹوڈنٹ ہوں جی۔" قر زبیری۔

اس نے دوستوں کی طرف خفت سے دیکھ کر کہا۔

"میں نے تمہیں پہچان لیا ہے قر زبیری بی۔ کیا کر رہی ہیں آپ ان دنوں؟"

"میں جی، کچھ نہیں جی۔ سرا"

ایک سیٹل نے آگے چلنے کا اشارہ کیا۔ دوسری نے کمر میں چنگی کاٹی، لیکن وہ تو اس طرح کھڑی تھی گویا کسی فلم اسٹار کے آگے آؤگراف لینے کھڑی ہو۔

"آپ ایم۔ اے نہیں کر رہی ہیں پلے کل سائنس میں؟"

"اس کی تو شادی ہو رہی ہے سر۔"

کبھی کبھی کر کے ساری کبوتر زادیاں ہنس دیں۔

بی بی نے قاتلانہ نظروں سے سب کو دیکھا اور بولی۔ "جھوٹ بولتی ہیں جی۔ میں تو جی ایم اے کر دوں گی۔"

اب پروفیسر مکمل پروفیسر بن گیا۔ جوان چہرے پر بڑھاپے کی متانت آ گئی۔ "دیکھئے۔ پڑھی لکھی لڑکیوں کا وہ رول نہیں ہے جو آج کل کی لڑکیاں ادا کر رہی ہیں۔ آپ کو شادی کے بعد یہ یاد رکھنا چاہئے کہ تعلیم سونے کا زہر نہیں ہے جسے بینک کے لاکر میں بند کر دیا جاتا ہے بلکہ یہ تو جاووکا وہ انگلی ہے جسے جس قدر رگڑتے چلے جاؤ اسی قدر خوشیوں کے دروازے کھلتے جاتے ہیں۔ آپ کو اس تعلیم کی زکوٰۃ دینا ہوگی۔ اسے دوسروں کے ساتھ Share کرتا ہوگا۔"

بات بہت معمولی اور سادہ تھی۔ اس نوعیت کی باتیں عموماً عورتوں کے رسالوں میں چھپی رہتی ہیں لیکن فخر کی آنکھوں میں، اس کی باتوں میں وہ حسن تھا جو ہمیشہ سچائی سے پیدا ہوتا ہے جب وہ پمفلٹ اور وزن گھٹانے کی نین کتابیں خرید کر کار میں آئینی تو اس کی نظروں میں وہی چہرہ تھا۔ وہی بھگی بھگی آواز تھی۔

پروفیسر فخر کو دیکھنے کی کوئی صورت باقی نہ تھی لیکن اس کی آواز کی لہریں اسے ہر لحظہ پر آگے دیتی تھیں۔ اٹھتے بیٹھتے، جاگتے سوتے، وہی شکاری کتے جیسا ستا ہوا چہرہ، اندر کو دھنسی ہوئی چمکدار آنکھیں اور خشک ہونٹ نظروں کے آگے گھومنے لگے۔ پھر یہ چہرہ بھلائے نہ بھولتا اور وہ اندر ہی اندر بل کھاتی رہی کی طرح مروڑی جاتی۔

ان ہی دنوں اس نے فیصلہ کر لیا کہ وہ پلے کل سائنس میں ایم اے کرے گی۔ حالانکہ اس کے گھر والے ایک ایسے برک تلاش میں تھے۔ ہاتھی مرا ہوا بھی سوالا کھا ہوتا ہے۔ ڈپٹی کمشنر بنا کر ہو کر بھی اونچی نشست والی کرسی سے مشابہ ہوتا ہے۔ ابائی کے ماں و متاع کو گواہد سے گھن لگ چکا تھا لیکن حیثیت عرفی بہت تھی۔ نوکر چاکر کم ہو گئے تھے۔ سوشل لائف بھی پہلے ہی نہ



دینا دی نہیں ہوتا۔ استاد کا آسائش سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ وہ مرگ چھالا پر سوتا ہے۔ بڑے درخت تلے بیٹھتا اور جو کی روٹی کھاتا ہے۔"

بی بی کو تو جیسے ہونٹوں پر بھڑکس گئی۔ ابھی چند ثانیے پہلے وہ ہاتھوں میں ڈگری لے کر فیل سائز فوٹو کھینچانے کا پروگرام بنا رہی تھی اور اب یہ گاؤں، یہ اونچا جوڑا، یہ ڈگری، سب کچھ غارت انگیز بن گیا۔ جب مال روڈ پر ایک فوٹو گرافر کی دکان کے آگے کار روک کر ابائی نے کہا۔

"ایک فوٹو سائز تصویر کھینچا لو اور ایک پورٹریٹ۔"

"ابھی نہیں ابائی! میں پرسوں اپنی دوستوں کے ساتھ مل کر تصویر کھینچاؤں گی۔"

"صبح کی بات پر ناراض ہوا بھی تک؟" ابائی نے سوال کیا۔

"نہیں جی وہ بات نہیں ہے۔"

صبح جب وہ یونیورسٹی جانے کے لئے تیار ہو رہی تھی تو ابائی نے دلی زبان میں کہا تھا کہ وہ کوئٹیشن کے بعد اسے فوٹو گرافر کے پاس نہ لے جائیں گے کیونکہ انہیں کمشنر سے ملنا تھا۔ اس بات پر بی بی نے منہ تھما لیا تھا اور جب تک ابائی نے وعدہ نہیں کر لیا تب تک وہ کار میں سوار نہ ہوئی تھی۔

اب کار فوٹو گرافر کی دکان کے آگے کھڑی تھی۔ ابائی اس کی طرف کا دروازہ کھولے کھڑے تھے لیکن تصویر کھینچانے کی تمنا آتی آپ مر گئی۔

بی۔ اے کے بعد کالج کا ماحول دور رہ گیا۔ یہ ملاقات بھی گرد آلود ہو گئی اور غائب طاقِ فسیاں پر بھی دھری رہ جاتی اگرچہ ایک کتابوں کی دکان پر ایک دن اسے پروفیسر فخر نظر نہ آ جاتے۔

وہ حسب معمول سفید قمیض خاکی چٹون میں ملبوس تھے۔ رومن نوز پر عینک تک

درخت چاہے کیسا ہی آسان کو چھونے لگے، بالآخر مٹی کے خزانوں کو نچوڑتا ہی رہتا ہے۔ وہ چاہے کتنے ہی چہنارہ کیوں نہ ہو، بالآخر اس کی جڑوں میں نیچے اترتے رہنے کی ہوس باقی رہتی ہے اور پھر پروفیسر کا آدرش کوئی مانگے کا کپڑا تو تھا نہیں کہ مستعار لیا جاتا لیکن بی بی تو ہوا میں جھولنے والی ڈالیوں کی طرح بھی سوچتی رہی کہ اس کا دھرتی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ وہ ہوا پر زندہ رہ سکتی ہے۔ محبت ان کے لئے کافی ہے۔

تب ابائی زندہ تھے اور ان کے پاس شیشوں والی کار تھی جس روز وہ بی۔ اے کی ڈگری لے کر یونیورسٹی ہال سے لٹکی تو اس کے ابائی ساتھ تھے۔ ان کی کار رش کی وجہ سے عجائب گھر کی طرف کھڑی تھی۔ مال کو کراس کر کے جب وہ دوسری جانب پہنچے تو فوٹ پاتھ پر اس نے پروفیسر فخر کو دیکھا۔ وہ ہنکے ہوئے اپنی سائیکل کا پیڈل تھیک کر رہے تھے۔

"سلام علیکم!"

فخر نے سر اٹھایا اور ذہین آنکھوں میں مسکراہٹ آ گئی۔

"وعلیکم السلام۔ مبارک ہو آپ کو۔"

سیاؤ گاؤں میں وہ اپنے آپ کو بہت معزز محسوس کر رہی تھی۔

"سر میں لے چلوں آپ کو؟"

بڑی سادگی سے فخر نے سوال کیا۔ "آپ سائیکل چلانا جانتی ہیں؟"

"سائیکل پر نہیں جی، میرا مطلب ہے کار کھڑی ہے۔ جی میری۔"

فخر سیدھا کھڑا ہو گیا اور بی بی اس کے کندھے پر برابر نظر آنے لگی۔

دیکھئے مس! استادوں کے لئے کاروں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ان کے شاگرد کاروں میں بیٹھ کر دنیا کا نظام چلاتے ہیں۔ استادوں کو دیکھ کر کار روکتے ہیں لیکن استاد شاگردوں کی کار میں کبھی نہیں بیٹھتا کیونکہ شاگرد سے اس کا رشتہ



رہی تھی۔ فنکشنوں کے کارڈ بھی کم ہی آتے لیکن رشتے ڈی سی صاحب کی بیٹی کے چلے آ رہے تھے اور اعلیٰ سے اعلیٰ آ رہے تھے۔ اس کی امی کو پدمی لکھی عورت نہ تھی لیکن بااثر بارسوخ خواتین کی صحبت نے اسے خوب متاثر کر دیا تھا۔ اس میں ایک ایسی خوش اعتمادی اور پرکاری پیدا ہو گئی تھی کہ کالجوں کی پروفیسر میں اس کے ہوتے ہوئے اپنے آپ کو کمتر سمجھا کرتی تھی۔

جس وقت بی بی نے پولیٹیکل سائنس کرنے پر ضد کی تو امی نے زبردست مخالفت کی۔ ابائی نے قدم قدم پر یہ اڑجن پیدا کی کہ جوڑی کی ہمیشہ پولیٹیکل سائنس میں کمزور رہی ہے وہ اس مضمون میں ایم۔ اے کیونکر کرے گی۔ کئی گھنٹوں کی بحث کے بعد ابائی اس بات پر رضامند ہو گئے کہ وہ پروفیسر سے ٹیوشن لے سکتی ہے۔

جس روز ریٹائرڈ ڈی سی صاحب کی کارمن آباد گئی تو پروفیسر فخر گھر موجود نہ تھے۔ دوسری مرتبہ جب بی بی کی امی لکھنؤ تو پروفیسر صاحب سیمینار پر تشریف لے جا چکے تھے۔ ملاقات بھرنہ ہوئی۔ تیسری بار جب بی بی اور ابائی ٹیوشن کا طے کرنے گئے تو پروفیسر صاحب موبطے پر بیٹھے ہوئے مطالعے میں مصروف تھے۔ باہر کئی کئی کے ساتھ نیلے رنگ کی پلاسٹک کی ٹوب لگی ہوئی تھی۔ ٹوب کا پانی سامنے کے ٹھک احاطے میں اکٹھا ہو رہا تھا لیکن پروفیسر صاحب اس سے غافل فنی شوق میں حروف ٹول ٹول کر پڑھ رہے تھے۔

پہلے ابائی نے ہارن بجایا۔ پھر خانساں خانساں کہہ کر آوازیں دیں۔ نہ تو اندر سے کوئی باور پئی قسم کا آدھی نکلا اور نہ ہی پروفیسر صاحب نے سر اٹھا کر دیکھا۔ بلا آخر ابائی نے غفلت کے باوجود دروازہ کھولا اور بی بی کو ساتھ لے کر برآمدے کی طرف چلے۔ ٹوب قابو دیر سے لگی ہوئی تھی اور مٹی کچھڑ میں بدل چکی تھی۔ بڑی احتیاط سے قدم دھرتے ہوئے میز میوں تک پہنچے اور پھر کھڑا کر پروفیسر صاحب کو متوجہ کیا۔

پوند گھنٹہ بیٹھے رہنے کے باوجود نہ تو اندر سے کوکا کولا آیا نہ چائے کے برتنوں کا شور مچا دیا۔ اس بے اعتنائی کے باوجود دونوں باپ بیٹی سب سے بیٹھے تھے۔ شام گہری ہو چکی تھی اور سن آباوے گھروں کے آگے چھڑکاؤ کرنے میں مشغول تھے۔ قطار صورت گھروں سے باہر سارے اور ہر عمر کا بچہ کل کر اس چھڑکاؤ کو بطور ہولی استعمال کر رہا تھا۔ حور تیں ٹائیکون جالی کے دوپٹے اوڑھے آ جا رہی تھیں۔ ایک ایسے طبقے کی زندگی جاری تھی جو نہ امیر تھا اور نہ ہی غریب۔ دونوں کے درمیان کہیں مرغ بھل کی طرح ٹھک رہا تھا۔

جب بات پڑھنے پڑھانے تک جا پہنچی تو پروفیسر فخر بولے۔

”جی ہاں امیں انہیں پڑھاؤں گا۔ بخوشی۔“

اب پہلو بدل کر ریٹائرڈ ڈی سی صاحب نے کہا۔ ”معاف کیجئے پروفیسر صاحب! لیکن بات پہلے ہی واضح ہو جانی چاہئے۔ یعنی آپ میرا مطلب ہے آپ کی Remuneration کیا ہوگی؟“

ٹیوشن کی فیس کو خوبصورت سے انگریزی لفظ میں ڈھال کر گویا ڈی سی صاحب نے اس میں سے ذلت کی پھانس نکال دی۔

لیکن پروفیسر صاحب کا رنگ خفیر ہو گیا اور وہ موڑھے کی پشت کو دیوار سے ٹکا کر بولے۔

”میں، مجھے، دراصل مجھے گورنمنٹ پڑھانے کا عوضانہ دیتا ہے سر۔ اس کے

علاوہ، میں ٹیوشن نہیں کرتا۔ تعلیم دیتا ہوں۔ جو چاہے جب چاہے مجھ سے پڑھ سکتا ہے۔“

”لیکن یہ تو آپ کی آفیشل ڈیوٹی نہیں ہے سر، یہ تو۔“

”دیکھئے جناب۔ میں اس لئے پڑھاتا ہوں کہ مجھے پڑھانے کا شوق ہے۔“

اگر میں تحصیلدار ہوتا تو بھی پڑھاتا۔ اگر ضلع کا ڈی سی ہوتا تو بھی پڑھاتا۔

کچھ لوگ پیدا انہی میری طرح ہوتے ہیں۔ ان کے ماتھے پر مہر ہوتی ہے

پڑھانے کی۔ ان کے ہاتھوں پر لکیر ہوتی ہے پڑھانے کی۔“

بی بی کے حلق میں ٹھنک آسنو آ گئے۔

دو غیر توں کا مقابلہ تھا۔ ایک طرف ڈی سی صاحب کی وہ غیرت تھی جسے ہر ضلع

کے افسروں نے کلف لگائی تھی۔ دوسری جانب ایک Idealistic آدمی کی

غیرت تھی جو گھونٹنے کی طرح اپنا سارا گھراپنے ہی جسم پر لا کر چلا کرتا ہے اور

ذرا سی آہٹ پا کر ان گھونٹنے میں گوشہ نشین ہو جاتا ہے۔

پروفیسر صاحب بڑی بھلی سی باتیں کئے جا رہے تھے اور اس کے ابائی

موڑھے میں یوں بیٹھے تھے جیسے بھاگ جانے کی تدبیریں سوچ رہے

ہوں۔

”فائن آرٹس کا دولت کی ذخیرہ اندوزی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ میں سمجھتا



ہوں میرا پروفیشن فائن آرٹس کا ایک شعبہ ہے۔ انسان میں کچھ کا شعور پیدا

کرنے کی سعی۔ انسان میں تحصیل علم کی خواہش کا پیدا کرنا۔ عام سطح پر اٹھ کر

سوچنا اور سوچنے پر جانا، ایک صحیح استاد ان نعمتوں کو پیدا کرتا ہے۔ ایک تصویر،

ایک گیت، ایک خوبصورت بت بھی یہی کچھ کر پاتے ہیں۔ ساز بجانے

والے کو اگر آپ لاکھ روپے دیں اور اس پر پابندی لگائیں کہ وہ ساز کو ہاتھ نہ

لگائے گا تو وہ غالباً۔ اگر وہ Genuine ہے تو آپ کی پیشکش ٹھکرا دے گا۔

میں ٹھکر ہوں۔ Genuine ٹھکر۔ میں Fake نہیں ہوں۔ زہری

صاحب!“

ڈی سی صاحب اپنی بیٹی کے سامنے ہار ماننے والے نہ تھے۔

”اور جو پیٹ میں کچھ نہ ہو تو غالباً ساز تمدن مان جائے گا۔“

”پھر وہ ساز تو Fake ہوگا۔ Passion کا اس کی زندگی سے کوئی تعلق نہ

ہوگا بلکہ غالباً وہ اپنے آرٹ کو ایک تنغہ، ایک پاسپورٹ، ایک اشتہار کی طرح

استعمال کرتا ہوگا۔“

”اچھا جی آپ پیسہ نہیں لیکن بی بی کو پڑھاؤ دیا کریں۔“

”جی ہاں بخوشی پڑھاؤں گا۔“

”تو کب آیا کریں گے آپ؟ میں کار بھجوا دیا کروں گا۔“

پروفیسر فخر کی آنکھیں ٹھک ہو گئیں اور وہ ہچکچا کر بولے ”میں تو کہیں نہیں جاتا

شام کے وقت۔“

”تو میرا تو میرا مطلب ہے کہ آپ اسے پڑھائیں گے کیسے؟“

”یہ چار سے پانچ کے درمیان کسی وقت آ جایا کریں۔ میں پڑھا دیا کروں

گا۔“

بی بی کے پیروں تلے سے یوں زمین اٹکی کہ اس وقت تک وہ ایس نہ لوٹی جب

تک وہ اپنے ہنگ پر لٹ کر کئی گھنٹے تک آنسوؤں سے نشانہ نہ کرتی رہی۔

عورت کے لئے عموماً مرد کی کشش کے تین پہلو ہوتے ہیں۔

بے نیازی

ذہانت اور

نصاحت

یہ تینوں اوصاف پروفیسروں میں بقدر ضرورت ملتے ہیں۔ اسی لئے ایسے

کالجوں میں جہاں قحوط تعلیم ہوا کیاں عموماً اپنے پروفیسروں کی محبت میں مبتلا

ہو جاتی ہیں۔ اس محبت کا چاہے کچھ نتیجہ نہ لگے لیکن بیرونی طور پر اس کا

اثر ان کے ذہنوں میں ابدی ہوتا ہے جس طرح ملکیت ظاہر کرنے کے لئے

پراسے زمانے میں گھوڑوں کو داغ دیا جاتا تھا اسی طرح اس رات بی بی کے

دل پر مہر فخر لگ گئی۔

ابائی ہر آنے جانے والے سے پروفیسر فخر کے احقر پن کی داستان یوں

شانے بیٹھ جاتے جیسے یہ بھی کوئی دیت نام کا مسئلہ ہو۔ ان کے طے والے

پروفیسر فخر کی باتوں پر خوب ہنستے۔ بی بی کو شبہ ہو چلا تھا کہ انہوں نے بیٹی کو

ٹیوشن کی اجازت نہ دی تھی پھر بھی اندر ہی اندر ابائی فخر کی شخصیت سے

مربوب ہو چکے تھے۔

ایک دن جب بی بی اپنی ایک سہیلی سے ملنے من آباد گئی اور سامنے والی لائن

میں اسے پروفیسر فخر کا مکان دکھائی دیا تو اچانک اس کے دل میں ایک

زبردست خواہش اٹھی۔ وہ خوب جانتی تھی کہ اس سارے وقت پروفیسر

صاحب کالج جا چکے ہوں گے۔ پھر بھی وہ گھر کے اندر چلی گئی۔ سارے

کمرے کھلے پڑے تھے۔ بے کمرے میں ایک چارپائی بچھی تھی جس کا ایک

پایہ غائب تھا اور اس کی جگہ اینٹوں کی ٹھنکی لگی ہوئی تھی۔ تینوں کمروں میں

کتابیں ہی کتابیں تھیں۔ ہر سائز، ہر ہیچر اور ہر طرح کی پڑھنے والی

کتابیں۔ ان کتابوں کو درستی کے ساتھ آراستہ کرنے کی خواہش بڑی شدت

کے ساتھ بی بی کے دل میں اٹھی۔

جستی ٹھک پر پڑے ہوئے کپڑے، زرد روچھیلیاں جو بڑی آزادی سے

چھت پر سے جھانک رہی تھیں اور کلوں میں لگے ہوئے جالے۔ ان چیزوں

کا بی بی پر بہت گہرا اثر ہوا۔

باورچی خانے سے کچھ جلنے کی خوشبو آ رہی تھی لیکن پکانے والا دیکھی اسنو پ

رکھ کر کہیں گیا ہوا تھا۔ بی بی نے تھوڑا سا پانی دیکھی میں ڈالا اور سہیلی سے ملے

بغیر آ گئی۔

جس روز بی بی نے پروفیسر فخر سے شادی کرنے کا فیصلہ کیا اسی روز بھالی ملک

کا رشتہ بھی آ گیا۔





## خوش فکر اور خوش ادا نوجوان اداکارہ عشتیا محمود سید

دو شاخ کاروتی

نوجوان اداکارہ عشتیا کتنی چمک آؤسٹ پیدا ہوتے بنائیں۔ ہاتھ کے میں انہوں نے قدرت نے مجھے فن اور اداکاری کے لئے چنا ہے میں خوش اس کے بعد بھی کسی اور شعبہ ہائے زندگی میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتی بلکہ سچ تو یہ ہے کہ وقت ہی ہر بات کو سن گئی۔

”تو کیا ایکٹریس بننے کے اس سارے عمل میں وقت  
بربا نہیں ہوا؟“

”ریاضت کو آپ وقت برباد کرنا نہیں کہہ سکتے۔ زندگی کے ہر  
شعبے میں آپ کو مسلسل محنت کرنے سے ہی کامیابی ملتی ہے۔ میں



”ایسا لگتا ہے آپ خاصی اصولی خاتون ہیں؟“  
”ہونا بھی چاہئے۔ کم از کم اپنے کام کے معاملات میں تو اصول  
پرست ہی ہوں۔ اسی لئے ہر دوسرے ڈرامے میں نظر نہیں آتی بہتر  
اسکرپٹ اور اچھی ٹیم میرے لئے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ آج کل  
دو ٹیلی ویژن پراجیکٹس کر رہی ہوں ان میں ایک ہم ٹی وی پر ”کے  
اپنا کہیں“ آپ دیکھ رہے ہوں گے اور رواں سال میں میری ایک  
فیچر فلم سینما کی زینت بننے جا رہی ہے۔“

”اگر آپ اداکارہ نہ ہوتیں تو کیا ہوتیں؟“  
”اداکاری کے بعد مجھے انٹیریئر ڈیزائننگ سے دلچسپی ہے تو میں ایسا  
ہی کچھ تخلیقی نوعیت کا کام کر رہی ہوتی۔“

”دوسری اداکاراؤں سے آپ کتنی مختلف اور منفرد  
ہیں؟“  
”میں سمجھتی ہوں کہ میں زیادہ انتخاب پسند ہوں۔ اس لئے کم کم ہی  
نظر آتی ہوں۔“

”آپ کے ذہن میں بھرپور زندگی کا کیا تصور ہے؟“  
”وہ زندگی زندگی ہی نہیں اگر مکمل اور بھرپور ہو جائے۔ کچھ نہ کچھ کی  
ہی رہے تو زندگی کا لطف ہوتا ہے۔“

نے اپنی پیمان کے لئے چھوٹے چھوٹے کردار بھی کئے تاکہ سینئر  
اداکاروں اور منجھے ہوئے ہدایات کاروں سے وہ چھوٹی چھوٹی  
باتیں سیکھ سکوں جنہیں نصابی طور پر پڑھنے سے بات نہیں بنتی۔  
اسی لئے تو آج مجھ سے رشک اور حسد کرنے والوں کی کمی نہیں۔  
اتنے مختصر سے کیریئر میں، میں نے بڑے بڑے ناموں کے  
درمیان اپنی آدمی اور عورتی پر فائز منہ کے ساتھ کھڑے ہونے کو  
زمین تلاش کی مگر مجھے فخر بھی ہے کہ میرے ارد گرد ایسے مہربان  
بھی ہیں جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی۔ مجھے اسی لئے تنقید بھی  
بری نہیں لگتی۔“

”اتنے عرصے میں آپ تنقید، حسد اور فخر کے جذباتوں  
میں یقیناً امتیاز کرنا سیکھ گئی ہوں گی۔ بتائیے کہ آپ کو  
خوش آمدید کہا گیا یا نہیں؟“

”بالکل، خوش آمدید کہا گیا۔ میں جانتی ہوں کہ یہاں مفاد پرستوں  
کی ٹولیاں بھی ہیں اور لابی ازم بھی ہے۔ میں کسی لابی میں نہیں  
ہوں۔ میں سو فیصدی اپنے امکانات سے بھرپور پر فائز منہ پر یقین  
رکھتی ہوں۔ میرا خیال ہے اور ضروری نہیں کہ آپ اس سے اتفاق  
کریں کہ ایمانداری، خلوص اور غیر جانبداری سے کام کرنا ہی صحیح  
ہوتا ہے پھر آپ کو کسی لابی کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی آپ کا کام  
یوں ہے۔“





چار چار ہم عمرا دارا نہیں موجود ہیں اور تمام ہی مرکزی کرداروں میں ہوں تو آپ کے لئے پرفارمنس کی گنجائش کا خیال رکھنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ باقی حسد اور رشک وغیرہ کسی سے نہیں۔ ہم ایک دوسرے کی پرفارمنس پر رائے بھی دیتے ہیں، مشورے بھی ہوتے رہتے ہیں اور کبھی اختلاف نہیں ہوا۔ مجھے اپنی قسمت اور تقدیر سے آگے کچھ نہیں ملنے والا اور اسی طرح جس کو جتنی صلاحیت و دیانت ہوئی ہے وہ اتنا ہی کام کر سکتا ہے۔

”زندگی سے اور کیا سبق سیکھا؟“

”یہ کہ آپ کو زندگی سے شکوہ نہیں کرنا۔ اس میں جذب ہو کر دوست بنانے ہیں اور اگر مخلص دوست ایک ہی ہو تو سو پر بھاری ہوتا ہے اور میں خود اچھی دوست بننے پر یقین رکھتی ہوں صرف دوست تلاش ہی نہیں کرتی۔“

”شوہر نس میں خواتین کو کیسا رویہ رکھنا چاہئے۔“

”انہیں راک اشار کی طرح مرکزی رہنما ہونا چاہئے۔ جس طرح مذہب پر یقین رکھتی ہیں اسی طرح اپنی صلاحیتوں پر یقین ہونا چاہئے۔ ایک دوسرے سے Web کے ذریعے رابطے میں رہنا چاہئے۔ اپنی عزت کروانے کا فن آنا چاہئے۔“

”اور مردوں کا کیسا رویہ کھلنا ہے؟“

”ان کا عورتوں کی عزت نہ کرنا یا صرف خوش شکل خواتین کے لئے نرم دلی کا مظاہرہ کرنا اچھا نہیں لگتا۔“

”کس ہستی سے مقابلہ ہے یا اس سے حسد اور رشک محسوس کرتی ہیں؟“

”مقابلہ کسی سے نہیں ہے۔ ایک ہی ذرا مدد سیریل میں

## عشیتا کی چھوٹی چھوٹی باتیں

ایک رجحان سا ظلم دیکھنے کو ملے گی۔ باقی تو ظلم دیکھنے اور رائے دیجئے۔ میں نے کہانی بنادی تو سسٹمز نہیں رہے گا اور صاحب سسٹمز ہی تو لائف ہے۔“



”سو نے سے پہلے کیا کام کرتی ہیں؟“

”نام نہ کریم لگاتی ہوں۔ گھسیٹیں منٹ اسپرے کرتی ہوں اور ایک گلاس دو دھ بیٹی ہوں۔“

”صبح بیدار ہونے کے بعد کیا کرتی ہیں؟“

”نیم گرم پانی میں شہلا کر بیٹی ہوں۔“

”آپ کے پرس میں موبائل اور والٹ کے ساتھ کیا رکھا ہونا

”چاہئے؟“

”لب گاؤز۔“

”آپ کا پسندیدہ اسٹائل آئی کون؟“

”پیرس میلٹن اور وکٹوریہ ٹیکسم۔“

”کیا چیز زیادہ مقدار میں خریدتی ہیں؟“

”کپڑے اور جوتے۔“

”کیا چیز آپ کو بری لگتی ہے؟“

”مصنوعی مسکراہٹ۔“

”آنے والی اپنی فلم مور کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”بہت دلچسپ کہانی ہے۔ قدم بنگالی مکتی لکڑ سے جدید لائف اسٹائل تک اور پرفارمنس کے بہت سے شیڈز ہیں آپ کو بہت عرصے تک بنگالی اسکول کی

”آپ کا ستارا؟“

”لیو۔“

”قدیمیل کے پیچیر؟“

”5 فٹ 5 انچ۔“

”وہ ظلم جو متعدد بار دیکھی ہو؟“

”P.S. I Love You۔“

”پسندیدہ گلوکار؟“

”ریحانہ، عابدہ پروین، لانا ڈیل رے۔“

”پسندیدہ ڈیزائنر؟“

”ہینا اختر، میٹھن، لہوہرا، زارا، شیل اور مارک جیکب۔“

”پسندیدہ کھانا؟“

”جاپانی اور تھائی کیزین۔“

”پسندیدہ تفریح کا دیا ملک؟“

”مارشس۔“

”کس چیز سے نفرت ہے؟“

”نفرت کرنے سے نفرت ہے۔“





## آئیے چند بہترین شہروں میں چلیں

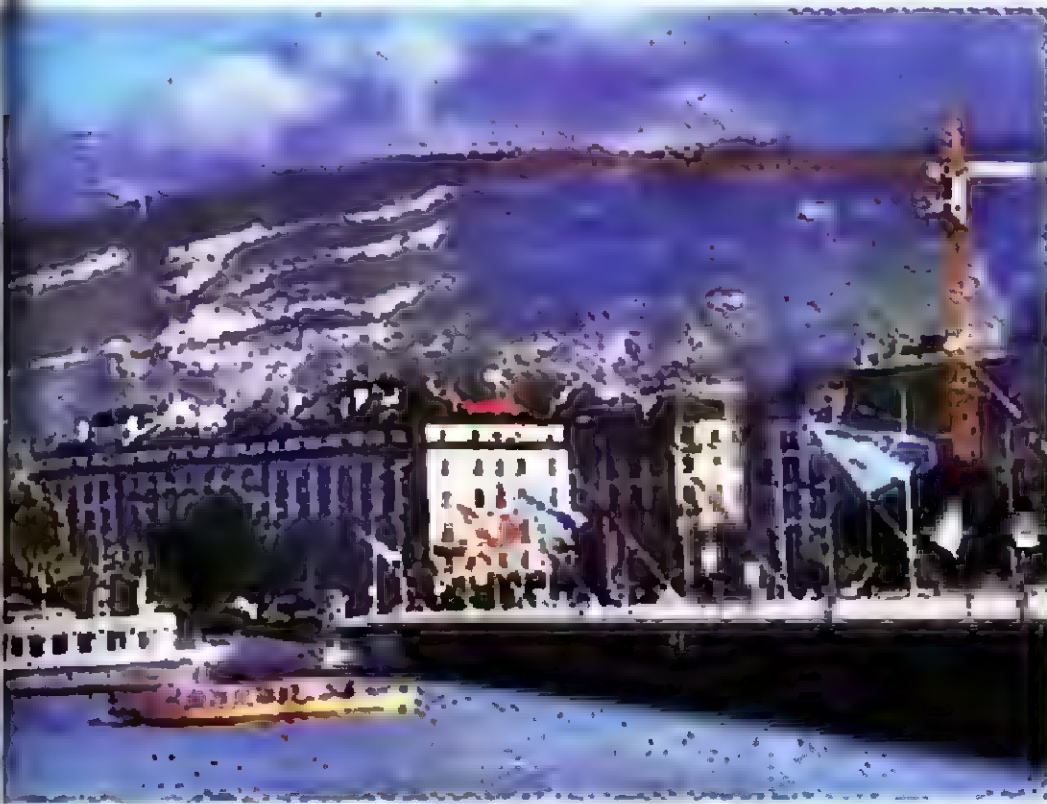
درجہ اول کی زندگی گزارنے کا خواب یہیں پورا ہوگا

درخشاں قاروقی

### ویانا، آسٹریا

2009ء سے ویانا کو دنیا کا بہترین شہر مانا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ ثقافتی، معاشی اور سیاسی محاذوں کا مرکز ویانا کو بڑے شہر کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ اپنے پرانے انٹر اسٹریکچر کو کامیابی سے نئے میں بدلنے کے باعث 206 میں اقوام متحدہ نے ویانا کو یو ایس اربن پلاننگ ایوارڈ سے نوازا۔ دنیا کی اکثر عالمی کانفرنسوں کے لئے ویانا کا انتخاب کیا جاتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ سیاحوں کے لئے ایک پرکشش مقام بھی ہے جہاں ہر سال پچاس لاکھ سیاح آتے ہیں۔

یہ جان کر آپ کو میری طرح حیرت ہوگی کہ دنیا کے بعض اہم اور بڑے شہر رہائش کے لئے بہترین نہیں سمجھے جاتے کیونکہ وہاں جرائم کی شرح بلند ہے اور ٹریفک کے مسائل اور آلودگی زندگی کو مشکل بنا دیتی ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ دنیا کی بڑی معیشتوں جیسے امریکہ، جاپان اور برطانیہ بین الاقوامی تنظیم Mercer کے سروے کے مطابق رہائش کے لئے موزوں ہیں۔



### جنیوا، سوئٹزر لینڈ

آبادی کے لحاظ سے جنیوا سوئٹزر لینڈ کا دوسرا بڑا شہر ہے۔ اقوام متحدہ WHO اور یو این کراس سمیت دنیا کی 20 بڑی تنظیموں کے صدر دفاتر یہاں واقع ہیں۔ یہاں عالمی تنظیموں اور کانفرنسوں میں دنیا کے 160 ممالک کے نمائندے ہر سال شریک ہوتے ہیں جو عالمی سطح پر اس شہر کی اہمیت واضح کرتا ہے۔ پہاڑی سلسلے Swiss Alps کے دہانے اور جنیوا جھیل کے کنارے پر واقع یہ شہر یورپ کے سبز ترین شہروں میں گروانا جاتا ہے۔ جنیوا کا 20% فیصد علاقہ باغات، پھولوں اور پارکوں پر مشتمل ہے۔ اسی لئے اسے City of Parks بھی کہا جاتا ہے۔ دنیا کے متعدد ماحولیاتی تنظیموں کے گھر ہونے کے سبب اس شہر میں ماحول کے حوالے سے قوانین خاصے سخت ہیں۔ یہ دنیا کا 5واں مہنگا ترین شہر ہے۔



### زیورخ، سوئٹزر لینڈ

معیار زندگی کے لحاظ سے دنیا میں سابق نمبرون زیورخ سوئٹزر لینڈ کا سب سے بڑا شہر ہے اور اسے ملک کا معاشی انجن بھی کہا جاتا ہے۔ ٹیکسوں کی پست شرح کے باعث دنیا بھر کی کمپنیوں نے یہاں اپنے تجارتی مراکز قائم کئے ہیں جبکہ یہاں کے قائم 82 بینکوں کے اثاثوں کی مجموعی مالیت سوئٹزر لینڈ کے کل اثاثوں کے نوے فیصد کے برابر ہے۔ پہاڑوں اور جھیلوں کے سبب یہ اہم سیاحتی مرکز ہے۔ یورپ میں اسے تیسرا مہنگا شہر قرار دیا جاتا ہے۔

اس کے باوجود ہر سال کئی ملین سیاح یہاں آتے ہیں۔ شہر کی تعلیمی سرگرمیاں بھی عروج پر ہیں دنیا بھر میں سوئٹزر لینڈ اپنے تعلیمی اداروں کے اعلیٰ معیار کے سبب جانا پہچانا جاتا ہے۔



### کسٹا، اطالیہ

کسٹا، اطالیہ

آسٹریا میں پہلی مقامی نوکروں میں سے یہاں پیدائش ہوئی ہے۔

تازہ کریم، ٹماٹر، پیسٹ، پنس، ساس اور پیٹیز چیز کے ساتھ یہ روایتی ڈش ڈانٹے میں بھی لایا جاتا ہے۔

وہ اسے کورل خراگٹ، ساسن اور یونا کے علاوہ آسٹریا میں میگزین میں تیار کرتے ہیں۔





## سینچ، جرمنی

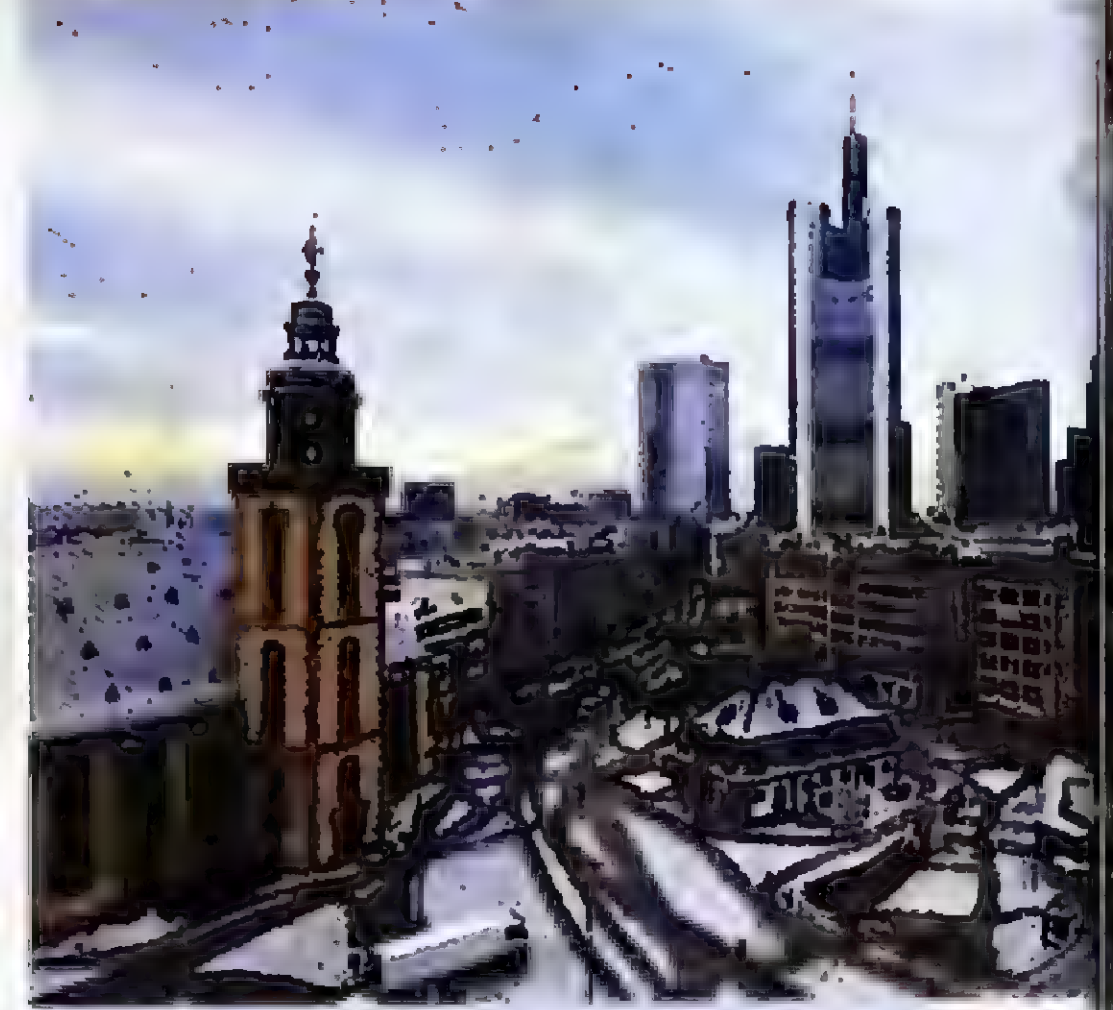
یہ جرمنی کا اہم معاشی ستون اور تیسرا بڑا شہر سینچ دنیا کی چند بڑی کمپنیوں کا گھر ہے۔ Siemens اور ایسی ہی کئی کمپنیوں کے سبب یہ ریاست یورپ کی کل پیداوار کا 30% فیصد پیدا کرتا ہے۔ اس شہر میں قوت خرید تمام جرمنی کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ مضبوط صنعتوں کی وجہ سے یہ شہر تاریکین وطن کے لئے پرکشش مقام رہا ہے۔ اس لئے اس شہر کی آبادی میں 40% فیصد غیر ملکی نژاد ہیں۔ سینچ ترقی کرنے والی صنعتوں کے باعث سینچ ترقیت یافتہ لیبر کی کمی کا شکار ہے۔ یاد رہے کہ یہاں ہر سال اسی ہزار اٹھ سو تیرک، بارہ ہزار ڈاکٹر اور 66 ہزار آئی ٹی اسپیشلسٹ کی اسامیاں پیدا ہوتی ہیں۔ گزشتہ دس جرمنی کی حکومت نے معاشی مسائل سے دوچار اٹلین، پرنسٹن اور یونان کے شہریوں کو سینچ میں ملازمتیں حاصل کرنے کی اجازت دی ہے۔

یہاں آٹھ سے نو ماہ تک سخت سردی پڑتی ہے اس کے باوجود سیاحوں کی آمد جاری رہتی ہے سینچ کے میوزیمز، آرٹ گیلریاں، پارکس اور تجارتی و صنعتی مراکز قابل دید ہیں۔



## ڈوبلڈورف، جرمنی

دریائے رائن کے کنارے آباد یہ شہر آبادی کے لحاظ سے جرمنی کا ساتواں شہر ہے۔ فیشن اور تجارتی میلوں کے لئے مشہور ڈوبلڈورف جرمنی میں مواصلات کا ایک بڑا مرکز ہے۔ نوکیلا، سیمینو اور ہیولٹ پنکارڈ جیسے ٹیکنالوجیکل جائٹس کے ہیڈ کوارٹرز یہاں قائم ہیں۔ سو سے زائد آرٹ گیلریز کے ساتھ اسے جرمنی میں آرٹ کا گھر مانا جاتا ہے۔ یہ شہر فن معذوری کی کئی تحریکوں کو ابھرتے ڈوبے ہوئے دیکھ چکا ہے۔ دنیا بھر کے فنون لطیفہ کو متاثر کرنے والی تحریکوں کی تاریخ تاثر انگیز بھی ہے اور ایک حیرت کدہ بھی۔



## فرینگفرٹ، جرمنی

یہ جرمنی کا اہم شہر اور یورپ کا سب سے بڑا فضائی شہر ہے۔ یورپین سینٹرل بینک اور فرینگفرٹ اسٹاک ایکسچینج اسی سرزمین پر قائم ہیں۔ نقل و حرکت کے جدید ذرائع اور تیز رفتار ریل میٹ ورک کے باعث فرینگفرٹ یورپ کا ایک بڑا ٹرانسپورٹیشن مرکز سمجھا جاتا ہے۔ یہاں کے سب سے بڑے سالانہ 114 ملین مسافر جبکہ 50 ملین سالانہ ہوائی اڈے کو استعمال کرتے ہیں، جو اسے مسافروں کی جم کے لحاظ سے دنیا کا نوواں معروف ترین شہر بناتا ہے۔ قانون پر عملدرآمد اور جرائم کی شرح کے حوالے سے فرینگفرٹ دنیا کا نوواں محفوظ ترین شہر ہے۔ فرینگفرٹ کو دوسرے ملکوں سے ملانے والی شاہراہ پر حفاظتی انتظامات کمال کے ہیں۔ ریسیکس سروس چاق و چوبند رہتی ہے۔

## کھانسی کی کھانسی

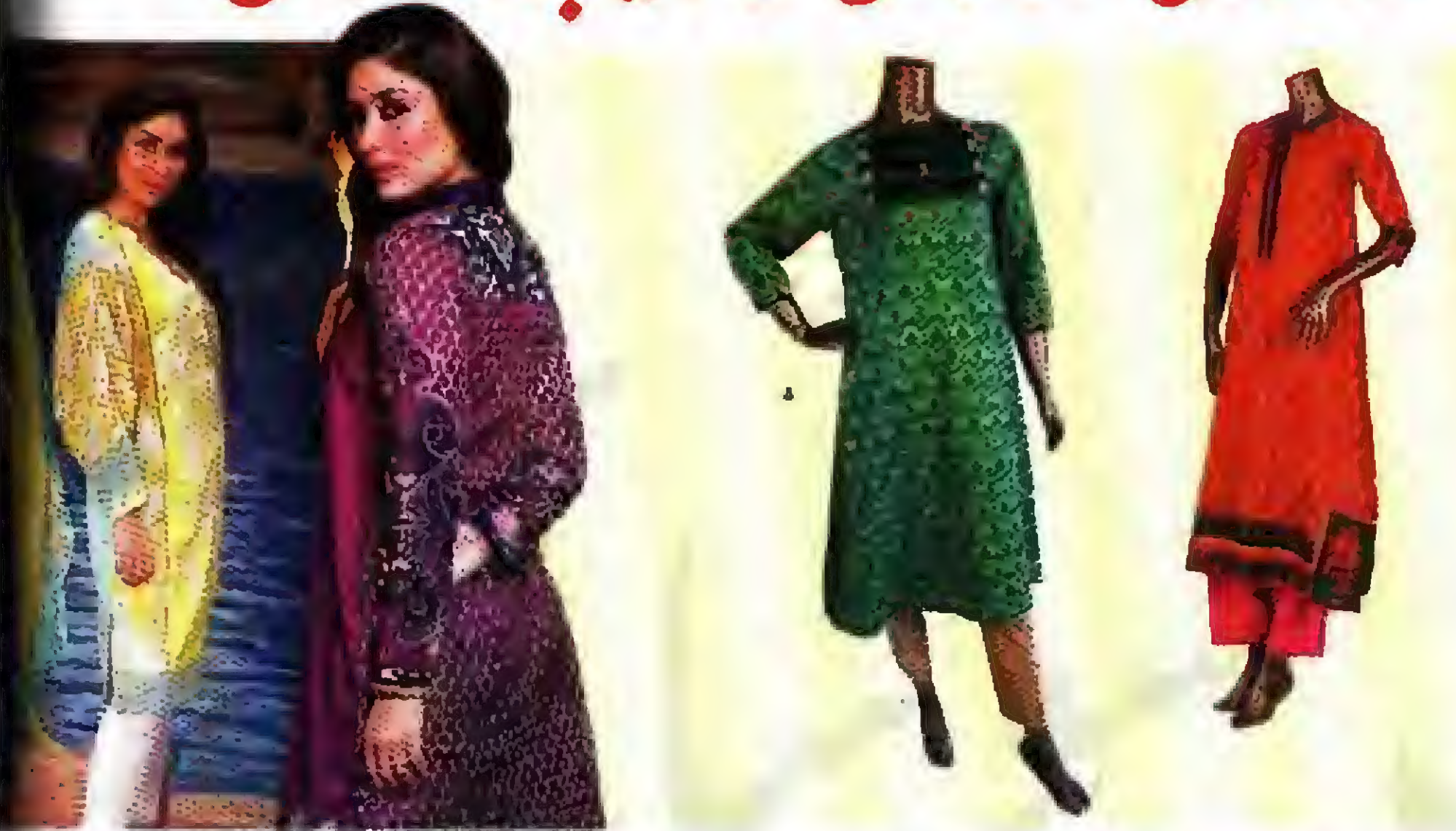
جرمنی کی کھانسی

صحبت کھانوں اور خاص کر سلاو کے استعمال میں ملتی جرمنی کا بھارت کھانوں پر نظر قیصر میں آئے ہوئے آواز سرکہ کی سیاہ مریخ و بارسلے اور کوشٹ کے ساتھ ملتی جانے والی یہ سلاو کھانوں اور بیڑوں دونوں میں پسند کی جاتی ہے۔





# وطن عزیز میں منعقدہ سماجی اور ثقافتی تقاریب کا احوال



## بہار آئی اور لان کے تھان کھل گئے

فروری کے آخری اور مارچ بھر میں پاکستان خصوصاً کراچی شہر میں نئے برس کی لان متعارف کرائی جاتی ہے۔ جنید جمشید نے اس مرتبہ ادب نوازی کا تخلیقی تصور پیش کیا۔ معروف اور ہر دل عزیز شخصیت منیاہی الدین کی طرز ادائیگی سے فیض احمد فیض کی نظم بہار آئی کو اپنی اشتہاری مہم میں شامل کیا اور نمائش والے دن خواتین نے مقامی ہوٹل میں لان خریدنے کے ساتھ ساتھ منیاہی صاحب کی پرباثر آواز میں فیض کا کام بھی سنا۔

فراز مٹان نے بھارتی اداکارہ کرشمہ کپور (جو تقریباً اداکاری سے کنارہ کش ہیں) سے اپنی لان کی ماڈلنگ کروائی اور اس سال کریمہ کپور اپنے مصروف فلمی شہدول کے ساتھ ساتھ پاکستانی لان کی ماڈلنگ کرتے دیکھی جاسکتی ہیں۔ اتحاد ٹیکسٹائل، ریشم گھر، شفاء سفینا نے فیصل آباد، گجرانوالہ، گجرات، سرگودھا، راولپنڈی اور لاہور کی نمائشوں میں پذیرائی حاصل کی۔



## اب یوم مستنصر حسین تارڑ بھی...

ریڈرز ورلڈ فیس بک پر مستنصر تارڑ ٹکاء - فرماندار کراچی، ڈرامہ نگار، اداکار اور بی بی میزبان مستنصر حسین تارڑ کے ماحول پر مشتمل ایک گروپ ہے۔ ریڈرز ورلڈ نے گزشتہ سال مستنصر حسین تارڑ کی سالگرہ کے دن کو بطور یوم مستنصر حسین تارڑ منانے کا آغاز کیا تھا۔ اس سال ریڈرز ورلڈ نے تارڑ صاحب کی 75 ویں سالگرہ کے موقع پر ان کا سال منانے کا اعلان کیا ہے۔ ریڈرز ورلڈ انڈین میسرانجمن نے اس موقع پر تارڑ کے لوگوں کی تصویر سے مرصع کافی ٹک یادگاری تحفے بھی پیش کئے۔

## چھٹالیڈز فنڈ ویمنز ایوارڈ ایک دلچسپ تقریب

داؤد گھوٹل فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام چھٹالیڈز فنڈ ویمنز ایوارڈ 2014ء کراچی کے موہمہ ٹیلی ویژن میں منعقد ہوئے۔ ڈاکٹر نفیسہ صادق (UN AIDS) تریا (SOS) نمایاں ترین بستیائیں تھیں۔ اس موقع پر انڈین ٹیلی ویژن کے چار منس سے تقریب کا آغاز کیا گیا۔ Key ورز میں خوشحالی بینک کو Idol ایوارڈ انیتا ظفر اور اکبری جن دو خواتین کو دیا گیا جو حال ہی میں پولیو مہم کے دوران قتل کی گئیں۔ People's Choices ورز میں سرفہرست تھیں شمیم بیگ جو پچھلے برس پاکستان ویمن آف ایئر قرار پائی تھیں۔ اس کے علاوہ ماہر حسن اشقی مارشل نے Trailblazer Award حاصل کیا۔ اس موقع پر ایوارڈ حاصل کرنے والی خواتین کو لیڈز فنڈ ممبر شپ کارڈ کا اجرا کیا گیا اور میزبان کی جیولری تحفہ دی گئی علاوہ ازیں عظمی جویری کی چاندی کا یادگاری زیور اور ہیرہ انس کالکٹوری کلچر کو مسکروپ کی جانب سے گفٹ میجر میڈیٹائی کی جانب سے پہلوئوں کے گفٹ سے اور تمام کامیاب خواتین کو ٹیو جویری کی کافی ٹیکل بک تحفہ دی گئی۔



## آرٹس کونسل میں یوم خواتین کی دلچسپ تقریب

راولپنڈی میں پامیری آرٹس اینڈ کچھ انشٹی ٹیوٹ کے زیر اہتمام گلگت اور بلتستان کی خواتین کی بنائی ہوئی دستکاریوں کی نمائش منعقد ہوئی۔ اس موقع پر اسٹیج پر ترتیب دینے کے عمدہ لوک ورٹھے سے متعلق اشیاء بے حد پسند کی گئیں۔



## REVIEWS BOOKS



ڈائریکٹر: ڈیوڈ آئر

کاسٹ: آرٹل شیڈار ڈنگر، اولیو یولیو، میکس مارٹی، جوش ہولڈس

دنیا بھر میں مختلف نظریات رکھنے والے آپس کے اختلافات کو اتنی ہوا دیتے ہیں اور یوں لگتا ہے چند عناصر اس دنیائے رنگ و بو کو اجاڑ کے رکھ دیں گے۔ واقعی تحریک کاری کہاں نہیں ہو رہی۔ دنیا کا کوئی خطہ بھی حالات و معاملات کو سمجھنا اور کرنے والے گروہوں سے پاک نہیں ہے۔ ہالی ووڈ انڈسٹری کی مایہ ناز ہستی آرٹل شیڈار ڈنگر اب تحریک جی تو توں کے خلاف اٹھ کھڑے ہوں گے۔ فلم اسکرین جی پر سبکی لیکن وہ ساج دشمن گروہوں کو کبھی کر دار تک پہنچا دیں گے اور اپنی فلم کے کو اسٹارڈ میس ہوورڈ اور دوسرے ستاروں کے ساتھ مل کر وہ آپ کو دعوت فگر دیں گے۔ پاکستانی سینماؤں میں یہ فلم بہت ذوق و شوق سے دیکھی جائے گی۔ فلم کے بڑے پروے پر جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ سینما نوگرانی کا یہ انداز End of Watch اور A Good Day to Die Hard میں دیکھ چکے ہیں جسے فلم بننے نے بے حد سراہا تھا تو قیاس ہے کہ آپ بھی اسے پسند کریں گے۔

## ناول کافن

ترجمہ: محمد عمر مین

صفحہ: 338

قیمت: 400 روپے

ناشر: شہزاد پبلی-155، بلاک-5 گلشن اقبال، کراچی۔

اردو ادب پڑھنے والوں کے لئے اب میلان کنڈیرا اور محمد عمر مین کے نام نہ تو اجنبی ہیں اور نہ ہی تعارف کے محتاج۔ مترجم نے کنڈیرا کی تحریروں کے بارے میں لکھا ہے کہ Art of the Novel نامی کتاب نیویارک سے شائع ہوئی جس میں 80 کے دہائی کے ترجموں کی کو شامل نہیں کیا گیا بلکہ جو نئے ترجمے شامل کئے ہیں ان کی بناء پر وہ یہ کہنے میں بڑی حد تک درست ہیں کہ کنڈیرا کی فکر کا نچوڑ اس میں سمجھا ہو گیا ہے۔ اس کتاب میں کنڈیرا کی تین ناولز کے کچھ حصوں، ایک خطبے اور کچھ انٹرویوز کے ترجمے بھی ہیں اور ان سے ہمیں اس مصنف اور دنیا کے اہم ترین گلشن سے نہ صرف معلومات ملتی ہیں بلکہ گلشن کی ہیئت اور ادیب کے سیاسی نظریے سے بھی آشنائی ہوتی ہے۔ عمر مین یونیورسٹی آف ویسٹمن میڈیسن میں اڑتیس سال تک اردو اور اسلامی تاریخ کے پروفیسر رہے ہیں اور انگریزی میں Annual of Urdu Studies نکالتے رہے ہیں۔

## کتھا چار جنموں کی

مصنف: سید پال آند

صفحہ: 552

قیمت: 500 روپے

ناشر: بزمِ مقلیق ادب پاکستان، کراچی

معروف بھارتی ادیب کو دنیا بھر کے اردو ادب پڑھنے والے خوب جانتے ہیں۔ وہ پاکستانی علاقے چکوال میں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم بھی پاکستانی تعلیمی اداروں میں حاصل کی پھر نقل مکانی کے بعد بھارت اور امریکا چلے گئے۔ عملی زندگی صحافت سے شروع کر کے تدریس کے فرائض بھی انجام دیئے۔ چار جنموں کی کتھا میں محض رومان نگاری نہیں بلکہ آٹھ دہائیوں پر مشتمل کوائف، تجربات اور واقعات ہیں، جنہیں ایک زاویے سے دیکھ کر لڑی وار پرویا گیا ہے۔ پہلے جنم کی کتھا سولہ برس کی عمر تک کی ہے۔ دوسرا جنم ہندوستان کو ہجرت، محنت مزدوری سے پیٹ پالنے اور تعلیم حاصل کر کے ادب کی دنیا میں داخل ہونے کی ہے۔ تیسرا جنم یونیورسٹی کی ملازمت اور ادبی ریاضت کی ہے۔ چوتھی کتھا ہندوستان سے مغرب منتقل ہونے کی ہے۔ کتاب ہر پہلو سے دلچسپ ہے اور اس سے بھی دلچسپ تجربہ یہ ہے کہ سید پال آند کہتے ہیں "چار جنموں کی اس کتھا کو مہاتما بدھ کے حوالہ جاتی چوکھے میں رکھ کر پیش کرنے سے مجھے اس کتاب کی ہر سطر میں اپنی ہی عہدہ نظر آتی ہے۔"





# DRAMA

# MO

## کسے اپنا کہیں

## قدرت

کاسٹ: رویہنا شرف، شبیر جان، عتیقا محمود، دانش تیمور، امیرج  
پیشکش: قاسم اور پروین اکبر  
ہم ٹی وی میٹورک

کاسٹ: ندیم، مناجات، احسن خان، مولیٰ شیخ اور نگل  
پیشکش: اسے آروائی ڈیجیٹل

ڈرامہ نام ہے کرداروں کے تصادم اور جذباتی کشش کا اور ہم ٹی وی کے ہینر تلے ٹیلی ڈراموں میں تکنیکی مہارتوں اور تخلیقی زاویوں کو یکجا کر دیا جاتا ہے۔ حال ہی میں مقبول ہونے والی سوپ سیریل کسے اپنا کہیں، متوسط طبقے کے مسائل کی آئینہ دار کہی جاسکتی ہے۔ رویہنا اور شبیر جان ایک چھوٹے کاروبار خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جن کی پہلی بیٹی کی شادی گوکہنگی پھونچھی کے بیٹے سے ہوئی ہے لیکن یہ داماد برسر روزگار نہیں اور سرسرا سے مطالبے کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ جوئے میں سرسرا سے ملنے والی گاڑی بھی ہار چکا ہے۔ اس کی صحبت میں چند برے کردار اس کے خاندان کو نقصان پہنچانے کے درپے ہیں اور ان کے ہاتھ انسانی کمزوریاں بھی آجکی ہیں اب نہیں کہہ سکتے کہ ان کی بیوی ہوئی دوسری بیٹی اپنے گھر میں کچھ جملن سے رہ پاتی ہے یا نہیں اور تیسری بیٹی کی چاہت کا کیا انجام ہوتا ہے۔ ڈرامہ گھر کے مسائل کے گرد گھومتا ہے اور مکالمے پر اثر ہیں بھر دیکھنے میں کیا حرج ہے!

کچھ تو انسان کے اپنے اندازے ہوتے ہیں کہ مستقبل قریب میں ان کی حکمت عملی جیسی ہوگی ویسا ہی زندگی کا رنگ ہو جائے گا مگر انسان کو ماورائی قوتوں کا مجید پتا چل جائے تو کیا ہوتا ہے۔ زیر تبصرہ ڈرامہ سیریل میں ندیم صاحب کو ایسا کردار دیا گیا ہے جو مستقبل بینی کا شغف رکھتے ہیں اور جنہیں الہامی قوتوں کا اور اک ہو جاتا ہے۔ ڈرامہ دلچسپ مناظر، پرتعجب حالات و واقعات اور عمدہ ٹریسٹ سے آراستہ ہے۔ کہانی میں گھر کی مرکزی حیثیت اور رشتوں کا تقدس بھی موجود ہے مگر یہ کہانی گمراہیوں کی رنجشوں اور لڑائیوں سے ہٹ کر اپنا علیحدہ تاثر قائم کر رہی ہے۔ ڈرامہ سیریل دیکھنے اس طرح یہ معرکہ حل ہو جائے گا کہ قدرت نے انسان کے لئے کتنا بہتر اور مناسب سوچ رکھا ہے اور انسان اپنے لئے کتنا برا رویہ اپناتا ہے۔



ڈائریکٹر: ڈیوڈ دھادون  
کاسٹ: دارون دھادون، اسے لیا ناڈی کرز، مرگس فخری، انویم کھر

ہالامی ہوش بکچر کے ہینر تلے آنے والی فلم کا عنوان ہے "میں تیرا ہیرو" نامی میں اس پروڈکشن ٹیم نے متعدد ٹی وی سیریل اور فلمیں بنی، انہیں اندر جنہیں کامیابی بھی ملی۔ پروڈیوسر شو بھا کپور، ایکٹر کپور اور اپنا مشرا ہیں جبکہ موسیقی ساجد واجد نے ترتیب دی ہے اور گیت لکھے ہیں کہار نے فلم کا موضوع رومینگ کامیڈی ہے اور ڈیوڈ دھادون نے اپنے صاحبزادے سے دونوں خواہصورت لانا کا ارادہ اپنی لے لیا ناڈی کرز فخری کے مقابل خوب شرارتیں کر رہی ہیں خود دارون کا کہنا بھی سچا ہے کہ مرگس ادا لے لیا ناڈی کرز کی بھر پور انداز کی کیمشری بی اور ہم نے ایک دوسرے کے حس مزاج اور قابلیت سے استفادہ بھی کیا۔ دنیا کے دلکش سیاسی مقامات دیکھنے کے شوقین فلم بینوں کو نہ صرف خواہصورت کہانی بلکہ انٹی (ہمدت) ہنگام اور لندن دیکھنے کا اتفاق بھی ہوگا اور توہر بیٹی دایبل (گلوتار) کا گایا ہوا گیت بے شری کی ہانگ ٹمکن ہے ہمارے مجید فلم بینوں کو پسند نہ آئے کیونکہ ڈیوڈ نے دارون سے ذرا ہٹ کے آئٹم سانگ میں رقص کر دیا ہے بہر حال فلم جلاب توجہ ہے۔ ایکٹر کی پچھلی چند فلموں کی طرح بھر پور مزاج اور روئیں میں حسن و خیر کا مظہر ہمارا ایک بار تو دیکھا جاسی سکتا ہے۔



# سائنس کی کھیل

ڈالڈا کا ستر خوان

حمل

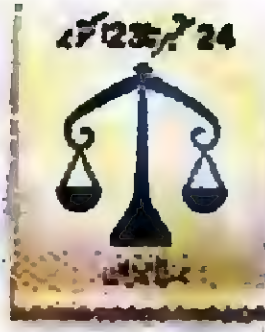
سیارہ ★ نشان ★ عدد ★ مبارک رنگ ★ عصر ★  
مرخ مرخ مینڈھا 9 سرخ آگ



اتیارمل

اس برج کے زیر اثر پیدا ہونے والے فطری طور پر بڑے بکھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوجھ بوجھ خاص کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور اسی قسم کے مضامین سے دلچسپی ہوتی ہے۔ ان میں قائدانہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ دوست اور عزیز واقارب ان سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں۔ یہ اپنے مقاصد میں دوسرے کسی شخص کی مداخلت برداشت نہیں کرتے۔ فلاحی کام کرتا چاہتے ہیں۔ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفادار ہوتے ہیں۔ وعدے کے سچے ہوتے ہیں۔ ذمہ داریاں عائد کردی جائیں تو بہت دیانتداری اور اعتماد کے ساتھ نبھاتے ہیں۔ حمل خواتین بڑے دل و دماغ کی مالک ہوتی ہیں اور رومان پسند بھی۔ حمل مردوں میں پھرتی اور قوت عمل موجود ہوتی ہے۔

آپ چونکہ روحانی زندگی پسند کرتے ہیں تو قدرت آپ کے لئے اچھے راستے خود نکالتی ہے۔ آپ دینی کتب کی اشاعت کا کام ذوق شوق سے کر سکتے ہیں اس میں کامیابی کا امکان ہے۔ مہربان اور لالچی دونوں قسموں کے دوست رابطے میں رہیں گے۔ آپ محبت نواز ہیں اور نرم دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہی خوبی پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے۔



آپ کی قوت ارادی کمال کے جوہر دکھائے گی۔ کوئی ایک حادثہ بھی متوقع ہے لیکن آپ جانبر ہو سکتے ہیں۔ کبھی صحت کا خیال رکھیں۔ تیزابیت، جگر کی گرمی اور آگ سے جلنے کا خطرہ رہتا ہے۔ بچنے پر بھی گامیاب ہو سکتے ہیں۔ لیکن آرام کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ آپ کے مستقبل کا رنگ روشن ہے۔ دوزخ کا شروع کریں تو کامیابی جلد ملتی ہے۔



اکتوبر 21 سے نومبر 20 کے درمیان پیدا ہونے والے افراد سیارہ مرخ سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ افراد جذباتی بھی ہوتے ہیں اور اپریل کے مہینے میں بعض خاگی مسائل ختم ہونے کی وجہ سے ان کی جذباتیت بڑھ سکتی ہے۔ اچھی گفتگو کی کوشش رکھنے کی وجہ سے بہت مقبول ہو سکتے ہیں۔ جلد ختم کرنا اور کام میں سست رفتاری دکھانا ان کی بڑی غلطیاں شمار ہوں گی۔



چونکہ آپ کا سیارہ زہرہ سے تعلق رکھتا ہے تو آپ نہایت ذہین، عاشق مزاج اور نرم دل واقع ہوتے ہیں۔ بچوں کی صحبت مانگنا آپ کو لذت دلا سکتا ہے۔ آپ کو بچوں ہی کی کوئی نہ کوئی دلچسپی کی چیز ہانے یا اسکول قائم کر سکتے یا کتب سازی کرنے سے فوائد مل سکتے ہیں۔ جن نو افراد کی کم عمری میں شادی ہوئی وہ اب خطرے میں گھری نظر آ رہی ہے۔



آپ کا اپنے قریبی اور دور کے حلقوں میں عزت و مرتبہ بڑھے گا۔ آپ منافق نہیں مذہبی بھی ہیں اور شریف انفس بھی اور اکثر لوگ آپ کی باتوں کو سمجھ نہیں پاتے۔ قوس مائیں بچوں کو کتنی سے پالتی ہیں۔ یہ شوخ پرست ہوتی ہیں اور خاصی نیک بھی۔ ان پر کتنا ہی ظلم کیا جائے یہ افسوس نہیں کرتیں۔ قوس مردوں کو آمدنی کے ذرائع میں اضافہ کرنے کی دھن سائی رہتی ہے۔



آپ کو مستقل مزاجی اپنانے کا مشورہ دینا فضول ہے کیونکہ آپ اپنی عادت سے الگ نہیں ہو سکتے۔ ادھوری تعلیم مکمل کرنے کا شوق بڑھے گا۔ آپ اچھے قانون دان، سیاستدان اور اچھے اداکار بن سکتے ہیں۔ نرم دلی کا جو بر طبیعت پر غالب رہے گا۔ شراکت کا کاروبار نہ ہی کریں تو بہتر ہے۔ دوسرے افراد کو آپ کی چالاکی نہیں بھائے گی اور تعلقات بگڑیں گے۔



آپ سیارہ زحل سے تعلق رکھتے ہیں اور خاصے ذہین ہیں اگر آپ سرکاری ملازم ہیں تو ترقی کا امکان غالب ہے۔ رشتے داروں سے اختلاف ہو سکتا ہے۔ انہیں آپ کی صاف گوئی اچھی نہیں لگے گی۔ مذہبی نہ ہونے کے باوجود اپنے حلقوں میں ذمہ دار اور باکردار سمجھے جائیں گے۔ گھریلو زندگی میں ناچاقی اور اختلاف پیدا ہونے کی وجہ سے موذی خراب رہ سکتا ہے۔



آپ جہاں کہیں ہوں آپ کو گھر کا خیال رہتا ہے۔ گھر کی یاد دلاتی ہے۔ اپنی بے چینی پر قابو پائے اور اگر سمندر کنارے گھر بنانے کی خواہش رکھتے ہیں تو کوئی مانع منصوبہ بندی کر لیں۔ آرٹسٹ، مصنفین اور کاروباری حضرات کو اپریل کے مہینے میں کسی خوشگوار حیرت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ پرانی باتیں بھول کے دوستوں کو گلے لگائے۔ لیکن کوئی ہمارا دوست اپنی دیانتی پر معافی طلب کرنے آ جائے۔



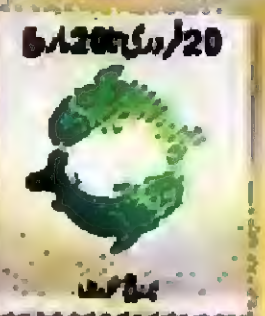
خود کو اکیلا نہ سمجھیں لوگ آپ سے بحث مباحثہ کریں گے مگر آپ کی اصولی باتوں کو رد نہیں کر سکیں گے۔ نئی چیزوں کو اپنا یاد یافتہ کرنے کی لگن بڑھے گی۔ سائنسدان یا ڈاکٹر ہیں تو ممکن ہے کوئی نئی تحقیق اور تجویز منظر عام پر لائیں۔ آپ کے رشتے داروں اور عزیزوں میں کوئی تعلقات میں بگاڑ کا سبب بن سکتا ہے۔ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ معدے کی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔



آپ کے لئے انوار کا دن سعد ہے۔ یوں آرام اور تفریح کے لئے مخصوص کیجئے مگر آپ آج بھی کام کرنا چاہتے ہیں۔ ہمدردی اور ایمانداری کے جذبے غالب رہیں گے۔ پیسے کا لین دین سوچ بچار کے بعد کریں۔ نچلے درجے کے اسد افراد مجروحہ کے لائق نہیں ہوتے لیکن معاشی طور پر یہ افراد خاصے خوشحال ہو سکتے ہیں۔ صحت کی گھر رہے گی اگر کردار سے کی تکلیف ہو تو اپنا علاج پابندی سے کروائیں۔



زیادہ سفر آپ کے نصیب میں ہے اس سال بھی قریب یا دور جانے کا امکان ہے۔ چھپے ہوئے علم کو جاننے کی لگن بڑھے گی۔ آپ پیدائشی طور پر ذہین ہیں اور اپریل میں آپ کو ذہانت کے عمل پر مال و دھن مل سکتا ہے۔ 16 تاریخ کے بعد سے لوگوں میں مقبولیت بھی بڑھے گی۔ برج عقرب سے تعلق رکھنے والے افراد سے روحانی لگاؤ بڑھ سکتا ہے۔



آپ کا سیارہ عطارد ہے اور ایسے لوگ ذہین، عاقل اور عام طور پر مالدار ہوتے ہیں۔ آپ کو کھانا تھوڑا مشکل ہے۔ ابتدائی دور میں نیک اور سچے ہوتے ہیں اور بعد ازاں اس کے برعکس بھی ہو سکتے ہیں۔ آپ کی خوش لباسی کی لوگ داد دیں گے اور غذا کا معیار بھی بہت اچھا ہوتا ہے۔ آپ کا سعد دن بدھ ہے۔ شراکت داری کا کاروبار مناسب نہیں رہے گا۔

